

BROJ 4/ SVIBANJ 2024.

TEMA BROJA

SVJESNO SLUŠANJE

**ISCIJELITE UM
ISCIJELITE TIJELO**

SELF-LISTENING



MINDFUL ME

MINDFULNESS MJESEČNIK

U OVOM ĆETE BROJU ĀITATI

Self - listening	1
Svjesan slušatelj	4
Svjesno slušanje	6
Prepreke u samoslušanju	8
Prednosti samoslušanja	12
Preporuke literature	23

IMPRESUM:

GLAVNA UREDNICA:
MAJA PROVIĆ, MIND& MINDFULNESS MENTOR

UREDNICA:
UNA MATEA MIKULIĆ

IZDAVAĀ: A3 MIND& MINDFULNESS ACADEMY



DA BISMO MOGLI SLUŠATI I RAZUMJETI DRUGE, VAŽNO JE DA SLUŠAMO I RAZUMIJEMO SEBE

Vjerujem da svi koji posjećujete razne seminare i edukacije, zaista slušate predavače i u najboljoj namjeri, primjenjujete stečeno znanje. Isto sam činila i još danas činim i sama.

No, kako volim dublje ući u svaku temu i doći do odgovora na pitanja koja me zbunjuju, pitala sam se zašto ako svjesno slušamo druge ljude, ipak tako često padamo u konflikte, nerazumijevanja, šutnje i ljutnje?

Proces slušanja odvija se u komunikaciji okruženja s našom podsvijesti. Stari ljudi su govorili „sjediš li na ušima dok ti govorim“ ili „jesi oprao uši, da ti 100 puta moram ponoviti?!“

No, organ za primanje informacija – naše uho, nema nikakve veze za preuzimanjem poruke onoga koji govori. Uho je samo vodič te poruke, to centra naše podsvijesti gdje se informacije pohranjuju, odbacuju ili obrađuju.

Svjesno slušanje, koliko god izgledalo na prvu jednostavno, ipak ima svoje zakonitosti.

Da bismo mogli svjesno slušati i čuti druge ljude, važno je da znamo čuti sebe. Da tu finu vještinu, prvo razvijemo sa sobom a onda će nam biti lakše, primijeniti ju i na svoj krug ljudi. Biti svjestan sebe, posebno u smislu slušanja vlastitih misli, emocija i osjeta, ključni je aspekt samosvijesti i osobnog napretka. Svaka naša reakcija bila ona burna ili umiljata, dolazi iz nas samih potaknuta uvjerenjem koje ju podupire.

Okruženje nije odgovorno za naše reakcije. Ono nam pomaže u procesu iscjeljenja i suprotstavlja našu podsvijest s izgovorenim riječima.

Ovdje ću navesti jedan odličan primjer, iz kojeg ćete vidjeti kako nam pozornost brzo pobjegne na izvor poruke koji konfrontira naše stavove i vjerovanja.

U jednom razgovoru, trojica muškaraca srednje dobi, složila se da je život patnja i da se za dobar brak, treba neprestano žrtvovati. Jedina koja se s njima nije složila je bila zaručnica jednog od njih. Burno se suprotstavila njihovom jednoglasnom stavu, braneći svoje vjerovanje da je život predivno iskustvo i da je kruna tog iskustva, ljubav muškarca i žene, a ne žrtvovanje i patnja. Grčevito je branila svoj stav a onda pognute glave, otišla iz prostorije. Muškarci su ostali u čudu sa zaključkom „ah te žene, sve vide kao napad na sebe“.

Da je ova žena bila svjestan slušatelj tada bi ne bi reagirala impulsom već bi uzela sekundu odmaka, duboko udahnula i počela PROMATRATI RAZLIČITOSTI u mišljenjima.

Njezina impulsna obrambena reakcija, aktivirana je od strane ega, koji misli da je u pravu, ne prihvaća različitosti i ne razumije da ono što ljudi govore, samo dolazi iz njihovih vjerovanja i razine svijesti (koja je kod 95%! Ljudi na razini animal i masa) koja podržava određeno masovno vjerovanje.



Svjestan slušatelj ne pridaje emocionalni naboj riječima

On ih zna promatrati bez da im daje svoju reakciju

Svjestan slušatelj zna postići finu vještinu odvajanja poruke od njezina prijenosnika i vrlo pažljivo i svjesno promatra odgovor svoje podsvijesti. Tek tada, kada je razlučio da ne postoji pravo i krivo gledište, da je svatko u svom gledištu u pravu i da često govorimo isto ali s različite razine svijesti i različitim oblikovanjem vlastitog izražavanja, donosi svjestan izbor što će učiniti s preuzetom porukom.

Kada bih ja bila u toj situaciji, napravila bih sljedeće:
„Zanimljivo je i vaše gledište života. Voljela bih čuti više o tome.“

Znala bih da će, opisujući svoje stavove zapravo dati odgovor o svojoj razini svijesti, vjerovanjima i pogledu na život. Sjetite se.

Ljudi uvijek opisuju sebe i to nema veze sa vama. Ne izlažite svoju energiju tamo gdje nije potrebno. Objašnjavati osobi koja vjeruje da je život žrtvovanje i patnja, svaki dan ide u crkvu i moli Boga za oprost grijeha, isto je kao da uvjeravate liječnika opće prakse da prepíše homeopatske globule umjesto kortikosteroidnog pripravka u liječenju neke bolesti.

Dobar slušaoc zna promatrati, slušati i čuti sebe

Nije zbunjen svojim reakcijama, vjerovanjima, mislima i emocijama. Ovdje je nekoliko provjerenih metoda, kojima možete vježbati svjesnog slušaoca – sebe.

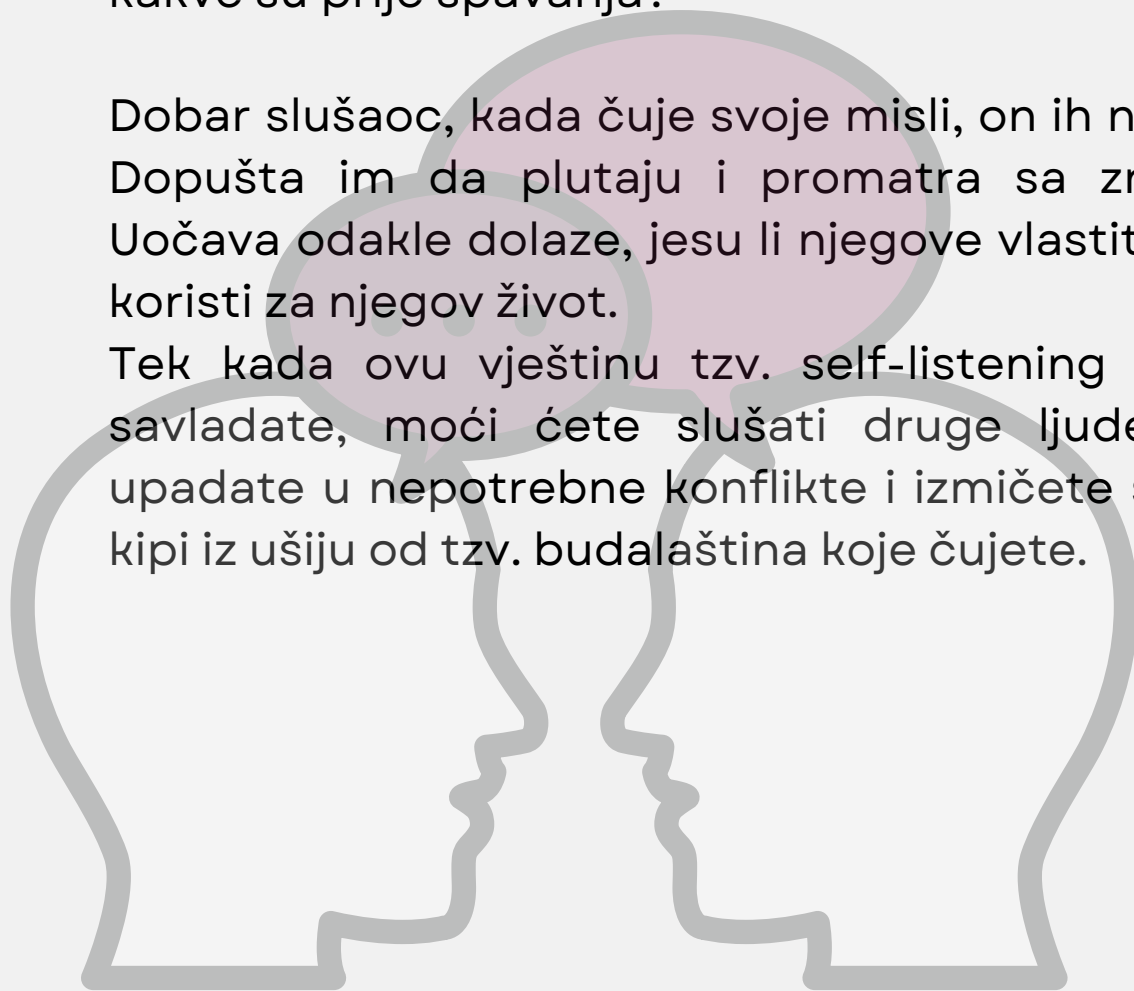
Opservacija misli: Pokušajte slušati svoje misli bez da ih procjenjujete, vrednujete ili nasilno njima manipulirate. Možete li na kraju dana dati svoj stav, kakve su vam misli, bez da u to uplićete druge ljude? Ovdje je važno istaknuti, ne govorimo niti o negativnim niti o pozitivnim mislima.

Govorimo o mislima bez bilo kakvog emocionalnog sinkroniciteta.

Dakle, kakve su vaše misli kada ste sami sa sobom? Kakve su dok ste u komunikaciji s drugim ljudima, a kakve su prije spavanja?

Dobar slušaoc, kada čuje svoje misli, on ih ne osuđuje. Dopušta im da plutaju i promatra sa znatiželjom. Uočava odakle dolaze, jesu li njegove vlastite i imaju li koristi za njegov život.

Tek kada ovu vještinu tzv. self-listening na engl. , savladate, moći ćete slušati druge ljude, bez da upadate u nepotrebne konflikte i izmičete se jer vam kipi iz ušiju od tzv. budalaština koje čujete.



Jeste li ikada čuli izraz “na jedno uho uđe, a na drugo izađe”?

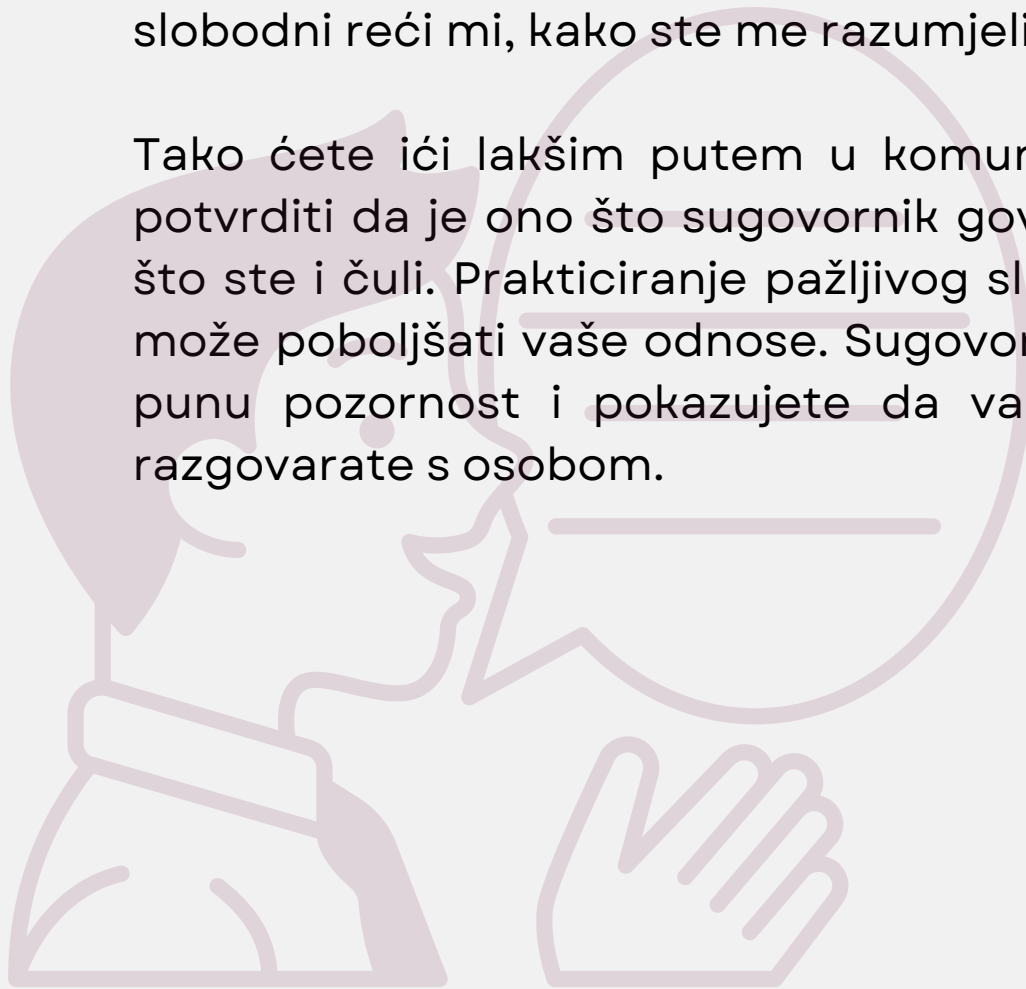
Svjesno slušanje je upravo suprotno. **To uključuje preuzimanje aktivne uloge u slušanju osobe koja razgovara s vama kako biste mogli razumjeti i zapamtiti što je rekla.** Odlična je vježba, zamoliti sugovornika za dopuštenje da mu ponovite što je to on rekao Vama na način:

„Rado bih Vam rekao/la, kako sam razumio/la, ovo što govorite.

Slažete li se?“

Odgovor će u većini slučajeva biti „DA, naravno. Budite slobodni reći mi, kako ste me razumjeli.“

Tako ćete ići lakšim putem u komunikaciji, jer ćete potvrditi da je ono što sugovornik govori, upravo ono što ste i čuli. Prakticiranje pažljivog slušanja značajno može poboljšati vaše odnose. Sugovornik dobiva vašu punu pozornost i pokazujete da vam je stalo dok razgovarate s osobom.



Svjesno slušanje podrazumijeva zadržku od upadanja, izvođenja zaključaka ili osuđivanja, dok vam osoba govori. Skloni smo već u drugoj rečenici, imati svoj stav i zaključak, s kojim se pokušavamo nametnuti. Čak i ako nastavljamo slušati u tišini, već smo u glavi donijeli stav koji nas je moguće zaustavio od daljnjeg slušanja. Dogodi li vam se da posjetite neki seminar i da ono što predavač govori, za vas nema smisla. Ne želite biti nepristojni i izaći u pola predavanja no, već ste zaustavili proces slušanja i ostajete pasivan sudionik seminara, koji nešto crtku ili tipka po mobitelu, do prve pauze, nakon koje se više ne pojavljujete u dvorani.

Za učenje pažljivog slušanja potrebna je praksa, jer, pravo je umijeće, zaustaviti uplitanje vlastitih misli i emocija dok razgovor traje i dok je sva vaša pozornost na razumijevanju onoga, što slušate.

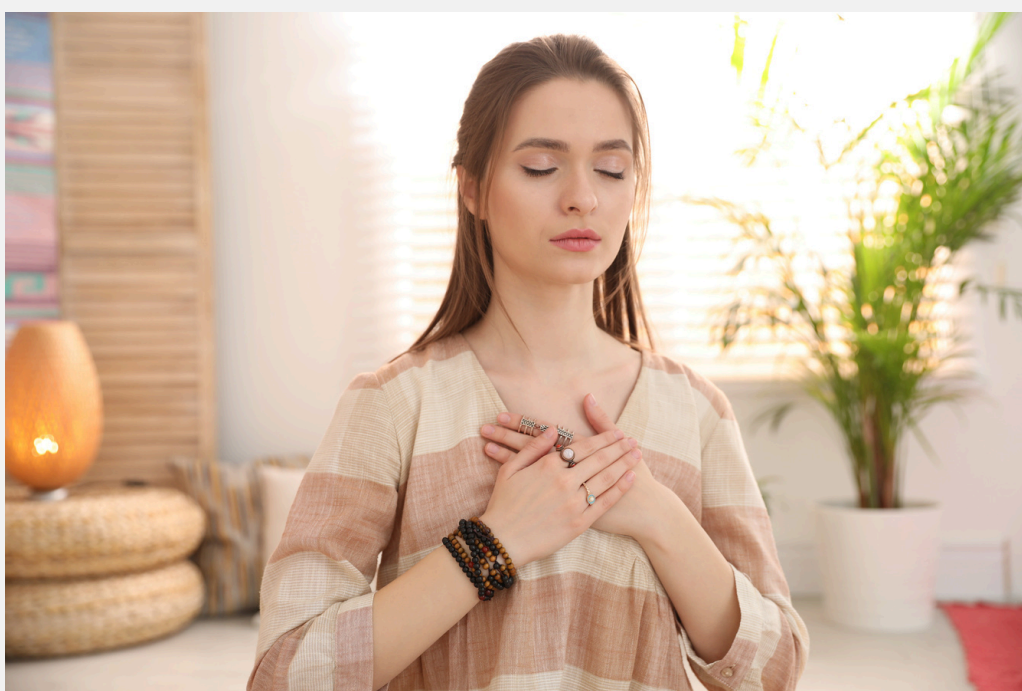


Self-listening proces

Vještina samoslušanja odnosi se na sposobnost aktivnog slušanja samog sebe, uključujući obraćanje pozornosti na vlastite misli, emocije i tjelesne senzacije. To uključuje svijest o svom unutarnjem dijalogu, razumijevanje svojih emocija i prepoznavanje kako vaše misli i osjećaji utječu na vaše ponašanje i donošenje odluka.

Prepreke u samoslušanju koje vas „ohrabruju“ da izađete iz procesa.

Vještina samoslušanja čini se jednostavnom no iz nekoliko razloga, vidjet ćete koje vas sve prepreke čekaju na putu. Ovdje su neke od njih. Slušanje sebe u ovom kontekstu, ne znači „poslušati sebe i nešto učini“. Zapravo se radi o osluškivanju svojih unutarnjih mentalno emocionalnih procesa.



Jedan od osnovnih faktora koji otežava komunikaciju je

Unutarnja buka:

Naši su umovi često ispunjeni neprestanim nizom misli, briga i ometanja, što nam otežava usklađivanje s našim unutarnjim iskustvima. Zbog buke koju čujemo u umu, koja je često mješavina naših vlastitih i tuđih energija misli, proces ulaska u sebe, čini se izazovnijim više nego što jest. Neki ljudi misle da je 5 minuta u danu za self-listening, prava znanost i ignoriraju vještinu pod izlikom nemanja vremena. To su uglavnom ljudi koji su u trci i stresu većinu dana. Buka u glavi troši ogromnu količinu energije i čini nas umornim za ovaj proces. Pri umoru se javlja frustracija, minoriziranje i odbacivanje.

Zaključivanje:

Imamo unaprijed formirano mišljenje i stavove gotovo o svemu. O sebi, svijetu, ljudima. Čak i tome, koliko bi mladi bračni par u današnje vrijeme, trebao imati djece. Ove predodžbe ili stavovi brzo mogu pomutiti našu sposobnost da objektivno slušamo sebe. Događa se odbacivanje i izlazak iz procesa.

Izbjegavanje:

Ponekad, možemo nesvjesno izbjegavati vrijeme u tišini sa samim sobom, pod izlikom prezaposlenosti i važnijih aktivnosti, jer se u tišini pojavljuju određene misli ili emocije s kojima nam se neugodno ili bolno suočiti.

Nedostatak prakse:

Mnogi ljudi su zbunjeni jer nisu navikli aktivno slušati sami sebe. Društvo često naglašava razvoj vještina s vanjskom komunikacijom, ophođenje s drugima i empatiju prema okruženju, no ovdje se radi o komunikaciji i interakciji sa samim sobom te vlastitim unutarnjim procesima i sustavu promišljanja u pojedinim fazama tog procesa. Događa se otpor jer ne znamo kako krenuti u proces. Što u njemu raditi. Što ako se pojave previranja i slično. Kao i svaka praksa, ovaj proces zahtijeva puno strpljenja i vježbe.



Strah od ranjivosti:

Biti istinski iskren prema sebi, promatrati se bez osude i kritike, zahtijeva iskrenost, otvorenost i određenu ranjivost, na koji neki ljudi jednostavno nisu spremni. Unutarnja djeca često se boje kontakta s nama, jer nam ne vjeruju. Upravo s njima trebamo razgovarati kako bi se strah od ranjivosti razvodnio i dopustio procesu da se odvija za veće dobro.

Savjetovanje:

Skloni smo tražiti podršku za ono što radimo ili svoja iskustva komentiramo s drugima. Ako se dogodi da smo pokucali na „kriva vrata“ lako ćemo se naći u procesu ismijavanja i banaliziranja naše prakse. Mudro je ponekada, suzdržati se od dijeljenja vlastitih iskustava ako se radi o osjetljivim praksama poput ove.

Prevladavanje ovih presretača, zahtijeva disciplinu i ustrajnost. Vještine o kojima puno govorimo i koje su ključ uspjeha.

No, kao i kod svake aktivnosti. Što više vježbate, imat ćete sve veću potrebu , vraćati se ovoj praksi jer u konačnici ono što dobijete je mir sa sobom, umjesto izbjegavanja drugih ljudi, situacija ili susreta.



Koristi koje će vam self-listening donijeti brojne su

U to ćete se uvjeriti sami

Svako nabranje već dokazanih koristi, ne znači nam puno

Najveća korist neke prakse je ona, u koju smo se sami uvjerali

U ovom procesu, pomoći ću vam da naučite slušati sebe i da u stvarnim dnevnim razgovorima, dobijete željeno olakšanje. Tako čuvate svoju energiju u punom razumijevanju, da malo toga što vam je upućeno, ima veze s vama. S vama ima veze, tko ste u procesu dok komunikacija traje. Dakle, postavit ćemo neutralan razgovor između Vas i Vas.

Podijelit ćemo razgovor u faze. Ne morate proći sve faze u jednom procesu. Možete svaku od njih, posebno usavršavati.

Prva je

PROMATRANJE

Vježbajte promatrati unutarnjeg i vanjskog sebe, bez manipulacije mislima. Samo dopustite da se pojave, promotrite ih i nastavite dalje promatrati. Lagana vježba je stati ispred ogledala i samo promatrati svoj odraz. Vidjet ćete koliko brzo će se misli pojaviti, no vi ostanite samo promatrač onoga što osjetite i uočite u procesu. Dobro je zatvoriti oči, kako vas distrakcije iz okruženja, ne bi ometale u procesu i nametnule određeni zaključak.

RAZMIŠLJANJE

odvojite vrijeme za razmišljanje o svojim unutarnjim iskustvima, istražujući temeljne razloge za svoje misli i emocije. Prepoznajte svoja vjerovanja koja pokreću mentalno emocionalne procese i pokušajte ostati neutralni u procesu. Dobra je podrška, postaviti si pitanja na koja nećete tražiti odgovor, već ćete mu dopustiti da spontano ispliva na površinu vaše svijesti. Samo ga prepoznajte i zapišite. Neka od pitanja koja vam mogu koristiti:

- Tko još u mojoj obitelji ili krugu ljudi, ima misli slične mojima?
- Od koga sam preuzeo ovaj stav ili razmišljanje?
- Kako me ova misao vodi naprijed?
- Koje mi koristi ili štetu čini ova misao/stav/vjerovanje u pogledu života u cjelini?



PRIHVAĆANJE

Njegovanje empatije prema sebi, razumijevanje i prihvaćanje vlastitih iskustava s ljubaznošću i suosjećanjem, donijet će vam olakšanje. Što je više prihvaćanja, manja je razina otpora. Kada otpor nestane, krećemo se prema naprijed. Primijetite, kada god ste imali otpor prema nečemu, vrtjeli ste se u mjestu.

Otpor nestaje prihvaćanjem.

Tada se energija oslobađa i omogućuje nam da se počnemo kretati. Sve je bolje od prividnog stajanja u mjestu. Zašto prividnog? Jer zapravo, nikada ne stojimo. Kao energetska tijela, mi smo neprestano sila koja se kreće. Bilo naprijed svojom voljom, ili natrag kako bismo razumjeli proces prisutnosti života.

ZNATIŽELJA

Kada ništa što od danas čujete u svom self-listeningu ne bi bilo niti istina niti laž, kada ne biste ništa morali mijenjati, niti odbaciti niti unaprijediti, kakav bi tada bio vaš odnos sa sobom dok slušate svoje unutarnje monologe i previranja? Iako su naše slike gotovo identične iz dana u dan, znatiželja ih može potaknuti na promjenu. Budite znatiželjni u toj igri sa slikama. Jer, sve su one samo projekcije uma. Promjenjive i izbrisive kategorije. Danas ćete možda čuti glas koji vam kaže „odlično izgledaš, pomogla ti je zdrava prehrana“ a sutra u tom istom odrazu on će izgledati možda ovako „koža ti je umorna, možda da pojačaš mrkvu u prehrani“.

Iscjeljujuća moć svjesnog slušanja naših unutarnjih procesa

Sposobnost da se povežemo sa sobom na emocionalnoj, mentalnoj i duhovnoj razini, put je do svih odgovora koje tražimo. Kada smo svjesni svojih unutarnjih procesa i dopuštamo im da budu prisutni, u nekom trenutku, osjetit ćemo povezanost sa sobom. Vezu u kojoj se stvara neograničeno povjerenje, prihvaćanje i iscjeljenje.

Osluškivanjem vlastitih osjećaja, misli i tjelesnih senzacija bez kritike, nasilnog manipuliranja ili preoblikovanja, osude ili potiskivanja, dobijemo uvide o tome što je najbolje za nas i koje puteve je bolje izbjegavati. Najjednostavniji primjer je prehrana, sportska aktivnost, izgled, način razmišljanja i brojni drugi jednostavni primjeri. Kad smo neutralno prisutni i suosjećajni prema sebi, odgovori se pojavljuju sami a s njima ravnoteža i mir. Osim toga, kada naučimo slušati sebe na ovaj način, postajemo puno senzibilniji na potrebe drugih i možemo im pružiti podršku na dubljim razinama.

Konekcija s intuicijom postaje snažnija i izraženija

U procesu oslušivanja unutarnjeg glasa, dobijemo jasne uvide što je dobro za nas. Često te uvide banaliziramo, odbacujemo ili ih se ne usudimo slijediti. Kao da stavljamo sebe na čekanje. To se događa jer je logičan um u dominantnom odnosu s povjerenjem u intuiciju, svoj unutarnji glas. Samo da pojasnim, čuti intuitivne smjernice, ne podrazumijeva da ćete ih u tom trenutku odmah krenuti slijediti. Nekada možda i hoćete, ako npr. osjetite da imate odbojnost na meso nećete uzeti taj komad na tanjur. No, često ćemo u pročišćenom unutarnjem energetskom prostoru, lakše čuti taj glas. Promatrati ga. I ponovno pokušati osjetiti, kada je pravi trenutak da ga slijedimo. Logika i intuicija su u suradnji, samo je važno da znamo kada koju od ove dvije smjernice koristimo. Više o intuiciji imate na [MINDSHIFT PLATFORMI](#). Podsjetite se posebice kod važnih odluka u pogledu sebe, zdravlja i svog života.



Veći nam je fokus na zdravlju. Postajemo jednostavno, zdraviji

Mislim da ovaj dio nije potrebno previše objašnjavati. Odsutnost svjesne pozornosti sa našeg sveobuhvatnog zdravlja, dolazi od nedostatka sposobnosti da čujemo i slijedimo unutarnji glas. Stavljamo sebe na čekanje i podsvjesno uvjeravamo da znamo što nam je činiti. No, velika je razlika, između znati i to znanje primijeniti. To se događa jer promjenom samo jedne navike, mi mijenamo povezana područja svog života. Mi ljudi smo komforna bića i nerado mjenjamo poznato u cilju nepoznatog. Navike koje su se razvile tijekom godina mogu biti teške za promjenu. Čak i kada su ljudi svjesni da bi trebali promijeniti svoje navike, stare obrasce ponašanja nije lako trajno izmijeniti. Dotaknut ću se primjera s prehranom iako su brojni primjeri i u svim drugim segmentima kojima utječemo na svoje zdravlje.



Ako danas odlučite jesti isključivo sirovu prehranu, više nećete ići u obližnji supermarket po namirnice već ćete dobiti ideju kako posaditi vlastiti vrt ili ostvariti suradnju s nekim tko ga već ima. Tada se mijenja vaša dnevna ruta kojom se krećete. Na novoj ruti srećete drugačije ljude. Vaši razgovori postaju drugačiji. Paralelno se mijenja (štedi) vrijeme u pripremi obroka. Nije isto dežurate li pored pećnice s fino usoljenim i polivenim uljem komadom mesa, koji cvrči barem 3 sata, ili ste narezali šnite lososa i pripremili ga na suhom prženju u svega 20 minuta. Počinjete svjesnije jesti i promatrati efekt novog načina prehrane na svoj život. Počinjete drugačije razmišljati i mijenja se putanja vašeg života. U svjesnom slušanju uzimate u obzir sugestije stručnjaka no više ih ne slijedite slijepo jer vam je netko stručan tako rekao. Sada uzimate u obzir sugestije i promatrate svoju usklađenost s istima.



Okruženje kao podsjetnik. Imate li rižino mlijeko?

Sada se dotičemo upravljanja fokusom. Što više imate svjesnu pozornost na sebe kao jedinu osobu koja je odgovorna za svoj način i stil života, okolina u kojoj živimo i ljudi s kojima provodimo vrijeme više neće imati tako snažan utjecaj na vaše navike i odnos prema zdravlju. Ako su naša okolina ili društveni krugovi skloni nezdravim navikama, iz vlastite komocije, pokušat će vas uvući u njih. Na primjer, dolazite na obiteljski objed i na stolu je za desert čokoladna torta. Zahvaljujete se no pritisak postaje neizdrživ. Nagovaranje, nutkanje i uvjeravanje da vam od tog malog komadića torte „neće biti ništa“. Ljudi jednostavno nedovoljno poštuju svoje zdravlje, pa samim tim ne mogu ni vaše. Vi se podsjetite komunikacije i dogovora sa sobom.

Osobno, obožavam kavu. Već neko vrijeme, pijem ju s rižinim mlijekom. Lagano je i meni osobno, odgovara. Volim ponekada sjesti u kafić i popiti kavu. Vjerujte, nisam još sreća kafić u kojem imaju rižino mlijeko u ponudi. Kažu „ne isplati im se“. Što tada radim? Nekada naručim čaj, nekada napravim kompromis i uzmem sojino mlijeko u kavi a nekada ponesem sa sobom svoju malu staklenu bočicu sa malo rižinog mlijeka i dodam ga u kavu. Volim slobodu izbora. Programirajte se da ih vidite u svakom trenutku nekoliko i slijedite onaj koji vas ohrabruje, umjesto da pristanete na „daj što daš“.

RICE
MILK

Razina zadovoljstva sobom, razina je zadovoljstva svojim životom

Ljudi zadovoljni sobom, imaju izraženu sposobnost promatrati sebe u ciklusu iskustava koja se događaju. Razumiju sposobnost prihvaćanja sebe sa svim svojim manama i vrlinama i donošenja izbora u pogledu onoga što im se ne sviđa. Svjesnim slušanjem sebe, razvija se odnos sa samim sobom u kojem sve više razumijemo vlastite misli, osjećaje i stavove prema sebi samima. Sposobnost svjesnog biranja, sve više ide u korist a manje protiv sebe.

Mijenja se razina samopouzdanja, samopoštovanja i samoprihvatanja. Kada smo zadovoljni sobom, osjećamo se ugodno u vlastitoj koži, cijesimo sebe i svoje sposobnosti te smo skloni sami sebi pružiti podršku i brigu. Ostajemo u miru s tuđim gurkanjima i nagovaranjima. Prepoznamo što je najbolje za nas i trudimo se slijediti taj put.

Razina zadovoljstva sobom povezana s našim zadovoljstvom života

Jeste li ikada vidjeli ljude koji su u potpunosti zadovoljni sobom a život im se neprestano ruši? Ova dimenzija odnosi se na našu percepciju i procjenu cjelokupnog kvaliteta našeg života. Obično ljudi koji su u self-listening procesu, imaju razvijenu svjesnost i otvoreni su istraživanju i primjeni brojnih metoda, koje će unaprijediti sve razine bivanja i dovesti ih u ravnotežu na svim poljima. To je zaista umijeće vrijedno pohvale i znam ljude koji su u tome uspjeli.

Ravnoteža uključuje naše zadovoljstvo obiteljskim odnosima, karijerom, društvenim životom, financijskim situacijama, zdravljem i ostalim aspektima našeg života. Kada smo zadovoljni sobom, svjesni smo svoje slobode biranja, uz veliko povjerenje u svoje sposobnosti i unutarnje vodstvo, tada se osjećamo ispunjeno, sretno i zadovoljno svojim trenutnim okolnostima i postignućima.

Možemo li biti nesretni životom, a zadovoljni sobom?

Kada imamo pozitivno samopoštovanje i osjećaj osobne vrijednosti, skloniji smo privlačiti i stvarati pozitivne životne situacije. S druge strane, kada smo zadovoljni svojim životom, to može osnažiti naše samopouzdanje i osjećaj osobne sreće. Iako su povezani, ovi aspekti mogu varirati neovisno jedan o drugom. Primjerice, netko može imati visoko samopouzdanje (puno je postigao u životu jer se usudio riskirati i donositi odluke), ali biti nezadovoljan svojim životom zbog raznih životnih okolnosti. S druge strane, netko drugi može biti zadovoljan svojim životom, ali imati nisko samopouzdanje zbog unutarnjih nesigurnosti ili nedostatka samoprihvatanja. Upravljanje ovim aspektima našeg emocionalnog blagostanja, postiže se slušanjem sebe i svojih unutarnjih procesa i posljedičnim djelovanjem u punom povjerenju o tome, što je put našeg osobnog zadovoljstva i sreće u životu.

I za kraj, Preporuka literature na ovu temu:

10 načina da čujete sebe, Timoti Darrel

Dostupno na Amazon , kindle ili tvrdi uvez

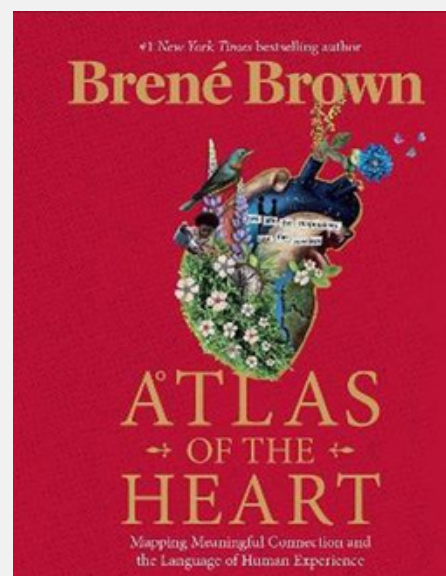
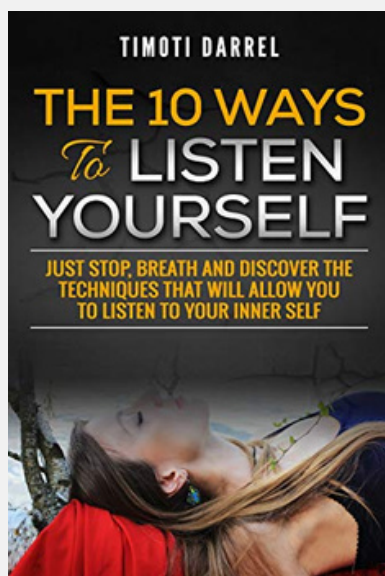
Malo čudnog naslova ali sa konkretnim uvidima

Profinjeno umijeće stava je* e mi se, Mark Manson

Dostupno u knjižarama

Brené Brown: Atlas srca

Dostupno u knjižarama



Članak na temu kako nam yoga pomaže da čujemo sebe

CLICK HERE



I divna meditacija Deepak Chopre, OM SO HUM - I am the Universe

CLICK HERE





Vidimo se na jednom od susreta na otvorenom, gdje ćemo imati povezivanje sa sobom kroz pokrete yoge.

**Ostanite prisutni na platformi,
Maja & Una**



ACADEMY
MAJA PROVIĆ
MIND&MINDFULNESS
COACHING