



PSIHOLOŠKO SVETOVANJE IN COACHING  
GIGA MILJATOVIĆ

# DELOVNI ZVEZEK

Izjemna vaja za krepitev občutka lastne vrednosti

IZDELALA GIGA MILJATOVIĆ

# DOBRODOŠLI

*Pozdrav!*

Se vam zdi, da imate dobro strategijo in načrt, kako uspeti in dobro živeti? Se vam zdi, da vlagate veliko truda v svojo rast in napredek, pa kljub temu niste tam, kjer bi želeli biti?

Vzrok je v vaši podzavesti. Prepričanje, da si ne zaslužite uspeha.

Zaradi tega se vam dobre stvari ne zgodijo na takšnem nivoju kot bi si želeli, ali pa zahtevajo veliko truda.

Ko se vam vrta takšen film v podzavesti, si boste dovolili iti le do določene meje. Želim vas podpreti pri preoblikovanju tega prepričanja, od znotraj navzven. To pomeni, da se najprej osredotočite na dogajanje znotraj sebe, da se lahko zgodijo dobre stvari tudi zunaj vas.

Najprej je pomembno, da odstranimo blokade, ki so vas držale nazaj, potem pa bomo okrepili tisti del vas, ki pozna pravo resnico.

Moj namen je, da vas podprem v spoznavanju in čutenju svoje celosti in lastne vrednosti. Predlagam dva načina, kako okrepiti tisti del tebe, ki pozna resnico; vaje utelešanja in afirmacije.

Veselo na delo!

*Giga Miljatić*

## KAKO SE LOTITI DELA

Najdite miren kotiček, vzamite si dovolj časa in se potopite v to izjemno in močno vajo.

Naj vas vodita otroška radovednost v raziskovanju sebe, uživajte!



# VPRAŠANJA

**1. Upočasnite in pišite iz tistega dela sebe, ki misli, da si ne zaslužite to, kar si želite. Napišite točno to, kar pravi vaš notranji glas, tisti, ki dvomi v vašo vrednost. Ne olepšujte in ne filtrirajte, le napišite vaša prepričanja. Poskusite ne obsojati tega, kar vam pravi notranji glas. Vse, kar delate je, da ujamete ta sistem prepričanj in dovolite čustvom, da pridejo na površje in ven.**

Primer: Ne zaslužim si imeti ljubeče zveze. Drugi ljudje so lahko uspešni in bogati, to se meni ne more zgoditi. Nisem vreden/-na dobre službe, ker nimam dovolj znanja ali izkušenj itd.

**2. Vam je to znano ali novo? Opazujte, če se pojavijo kakšne podobe v mislih...**

**3. Vdihnite v tisti del telesa, kjer se nahaja ta energija. Dih torej pošljete tja, kjer ste začutili stisnjenost, zakrčenost ali napetost v telesu.**

**To je samo energija, ki ni del vas.**

**Dopustite ji, da samo je, in jo pozdravite s sprejemanjem.**

#### **4. Dajte pod lupo tosto prepričanje, ki je najbolj nabito s čustvi.**

Primer: Ne zaslužim si imeti ljubečega partnerja, vse moje zveze propadejo.

#### **5. Vprašajte se: Ali lahko brez sence dvoma vem, da je to res?**

#### **6. Naštejte 5 razlogov ali primerov, zakaj to ne drži...**

#### **7. Nato vadite odpuščanje samemu sebi, ponavljajte: „Odpuščam si, ker sem verjel-a v napačno prepričanje, da ...“ in dopolnite, kaj je vaše napačno prepričanje. Nato povejte še, kaj je res: „resnica je ta, da...“**

Primer: Odpuščam si, ker sem verjela v napačno prepričanje, da si ne zaslužim imeti ljubeče zveze. Resnica je ta, da si zaslužim ljubezen in imam veliko dobrih ljudi okoli sebe.

**Naredite enako za vsa prepričanja, ki ste jih našeli (ali vsaj top 3) in nato vadite odpuščanje samemu sebi.**

**Šele potem nadaljujte.**

**8. Kako se zdaj počutite v svojem telesu, ko ste okrepili občutek lastne vrednosti? Opazujte, kakšna je vaša telesna drža. Prepustite se temu občutku in ga vpijte v polnosti.**

Primer: Sedim bolj pokončno. Moje oči so bolj odprte in bolj sem osredotočen/-na. Moja ramena so sproščena, počutim se osredinjeno, sproščeno in prizemljeno,

**9. Na tej točki razmislite, katera afirmacija bi vam pomagala, da se spomnite tega, kadarkoli boste to potrebovali. Naj bo kratka, da si jo boste zlahka zapomnili, in naj vas napolni z energijo. To vam bo pomagalo pri ustvarjanju novih nevrčnih poti v možganih. Zapišite jo in naj bo nekje, kjer jo boste pogosto videli (listek na ogledalu, ozadje na telefonu...**

Primeri: Sem ustvarjalec svojega sveta.  
Zaslužim si vse najboljše.  
Vredna sem \_\_\_\_\_.

**10. Kaj je ena nova stvar, ki jo lahko naredite, da 'ozemljite' ta nov način razmišljanja v svoje življenje? Če prisluhnete delu sebe, ki pozna vašo pravo vrednost-katero stvar lahko naredite v naslednjih 24 urah? (Sčasoma to postane vaš avtomatski način razmišljanja in obstoja).**

Primeri: To popoldne lahko pokličem prijatelja, s katerim se dolgo nisva slišala in se dogovorim za druženje. Lahko si ustvarim profil na dating strani in spoznam nove ljudi.



SI ŽELIŠ SODELOVATI Z  
MANO?



Stopite v stik z mano in si rezervirajte svoj termin za  
brezplačen, neobvezujoč uvodni pogovor za life  
coaching

SCHEDULE A FREE CALL