

MOJ
DNEVNIK
SVJESNOSTI



stay inspired



NO PROBLEM CAN BE SOLVED FROM THE SAME LEVEL OF CONSCIOUSNESS.

ALBERT EINSTEIN

BENEFITI RAZVIJANJA SVJESNOSTI:

1. Bolje psihofizicko zdravlje
2. Veća svijest o sebi
3. Bolji fokus i koncentracija
4. Uspješnije rješavanje problema
5. Vješto upravljanje emocijama
6. Povjerenje u sebe i u život
7. Bolji međjuljudski odnosi
8. Veća samodisciplina
9. Povećana osjetilna svijest (jače opažanje putem osjetilnih organa svega što se desava unutar tebe)



Izaberi jednu ili više afirmacija koje ćeš redovito zapisivati u svoj dnevnik. Osjeti srcem i vizualiziraj kao da tu afirmaciju već živiš sada.

ŽIVIM SVJESNO.

SVJESNO KREIRAM SVOJ ŽIVOT.

BIRAM SVJESNO ONO ŠTO JE ZA MOJE NAJVIŠE
DOBRO.

REDOVITO OBRACAM PAŽNJU NA SVOJE
EMOCIJE, MISLI I PONAŠANJA.



UPUTE

- izdvoji 5-10 min na dan za tvoj Dnevnik Svjesnosti
- izaberi miran ambijent, pusti laganu opuštajuću glazbu i pripremi si šalicu tvog omiljenog toplog napitka
- dopusti si nekoliko svjesnih dubokih udaha i izdaha i počni bilježiti senzacije, misli, emocije i uvjerenja koja su ti dolazila tijekom dana
- sve što osjećaš pokušaj prenijeti na papir
- recimo da se tijekom dana desio neki za tebe važan događaj/ situacija koja je izazvala snažnu emociju/reakciju, ako možeš, odmah je zapiši dok je pamćenje još svježije (ako nemaš papir i olovku, možeš direktno u mob./komp) pa na kraju dana sažeto zapisati u dnevnik

PIŠI U SVOJ DNEVNIK :

KOJE SU MISLI I EMOCIJE DOMINIRALE DANAS?

Obracaj paznju da li se neke od njih često ponavljaju? Ako da, navedi u kojim situacijama najviše dolaze do izražaja? Pokušaj naci poveznicu.

KOJE SU TI OSJETILNE SENZACIJE OSTALE U SJEĆANJU DANAS?

Okusi, mirisi, teksture, temperatura, dodir/opip, vizuali.

NAVEDI 1 STVAR KOJE TE RAZVESELILA I OPUSTILA DANAS.

Može biti nešto jednostavno poput jutarnjeg ispijanje kave, čitanje knjige, razgovor s dragom osobom...

NA ČEMU SI ZAHVALNA DANAS.

Nabroji sto više stvari jer to aktivira “feel good” hormone i jača tvoj imunitet.



DATUM: / /

KOJE SU MISLI I EMOCIJE DOMINIRALE DANAS?

KOJE SU MI OSJETILNE SENZACIJE OSTALE U SJEĆANJU DANAS?

JEDNA STVAR KOJE ME RAZVESELILA I OPUSTILA DANAS.

NA ČEMU SAM ZAHVALNA DANAS.



DATUM: / /

KOJE SU MISLI I EMOCIJE DOMINIRALE DANAS?

KOJE SU MI OSJETILNE SENZACIJE OSTALE U SJEĆANJU DANAS?

JEDNA STVAR KOJE ME RAZVESELILA I OPUSTILA DANAS.

NA ČEMU SAM ZAHVALNA DANAS.



DATUM: / /

KOJE SU MISLI I EMOCIJE DOMINIRALE DANAS?

KOJE SU MI OSJETILNE SENZACIJE OSTALE U SJEĆANJU DANAS?

JEDNA STVAR KOJE ME RAZVESELILA I OPUSTILA DANAS.

NA ČEMU SAM ZAHVALNA DANAS.



DATUM: / /

KOJE SU MISLI I EMOCIJE DOMINIRALE DANAS?

KOJE SU MI OSJETILNE SENZACIJE OSTALE U SJEĆANJU DANAS?

JEDNA STVAR KOJE ME RAZVESELILA I OPUSTILA DANAS.

NA ČEMU SAM ZAHVALNA DANAS.



DATUM: / /

KOJE SU MISLI I EMOCIJE DOMINIRALE DANAS?

KOJE SU MI OSJETILNE SENZACIJE OSTALE U SJEĆANJU DANAS?

JEDNA STVAR KOJE ME RAZVESELILA I OPUSTILA DANAS.

NA ČEMU SAM ZAHVALNA DANAS.



DATUM: / /

KOJE SU MISLI I EMOCIJE DOMINIRALE DANAS?

KOJE SU MI OSJETILNE SENZACIJE OSTALE U SJEĆANJU DANAS?

JEDNA STVAR KOJE ME RAZVESELILA I OPUSTILA DANAS.

NA ČEMU SAM ZAHVALNA DANAS.



DATUM: / /

KOJE SU MISLI I EMOCIJE DOMINIRALE DANAS?

KOJE SU MI OSJETILNE SENZACIJE OSTALE U SJEĆANJU DANAS?

JEDNA STVAR KOJE ME RAZVESELILA I OPUSTILA DANAS.

NA ČEMU SAM ZAHVALNA DANAS.
