

# KRATKI VODIČ ZA POSTIZANJE JASNOĆE



## Vaš vodič kako biste krenuli naprijed

Svatko tijekom života iskusi osjećaj zbunjenosti i nesigurnosti, i pita se koji sljedeći korak učiniti, što rezultira osjećajem zaglavljenosti i neodlučnosti. Naravno, može postojati mnogo razloga da se tako osjećate, ali razlozi nisu važni.

Ono što je važno zapamtiti je kako su ti izazovi i prepreke najčešće dobri za nas, svaki nas korak vodi prema ispunjenom životu naših snova. Ako promijenite percepciju, promijenit ćete život.

Ako ste zbunjeni i zaglavljeni – to zapravo nije tako loše! Izazovi vas mogu motivirati, ohrabriti i voditi prema osobnom i profesionalnom rastu. Znam da trenutno možete biti malo frustrirani, ali dvije stvari su sigurne. Prvo, situacija će se promijeniti, jer *jedino sigurno u ljudskim životima je promjena*. Drugo, *promjena je neizbježna, ali rast je opcionalan*.

Prije ili kasnije nešto će se dogoditi i krenut ćete naprijed. Stoga, sada budite nježni prema sebi. Duboko dišite i recite si: U redu je biti ovdje gdje sam sada, ovo je privremena pozicija, sve će biti dobro na kraju.

Zatim se upitajte: Gdje u svom životu idem i što planiram učiniti sljedeće? Što se mora dogoditi kako bih učinio/la sljedeći potez? Koliko brzo želim da se stvari kreću? Koliko je to važno za mene?

Koliko pitanja postavljate, toliko ćete jasnoće steći. Uzbudljivo je kretati se naprijed! Gledajte na svoju situaciju kao izvor mogućnosti, inspiracije i kreativnosti koja će vam proširiti horizonte. Promjena će se dogoditi i vi ćete krenuti naprijed.

Prije nego krenete odgovarati na pitanja, pročitajte dio koji slijedi jer će vam pomoći da steknete jasnoću i objektivnost, kao i nove ideje u kojem smjeru bi se trebali pokrenuti.

**Koja je vaša istina?** Ne zaboravite kako ovo radite zbog sebe, ovo je vaš život i vi se sada nalazite u ovoj situaciji. Svi u sebi imamo onaj tihi glas koji nam govori kako trebamo nešto poduzeti, ali ako ste dovoljno iskreni prema sebi – odgovori će doći.

**Budite spremni učiniti nešto novo.** Učinite nešto što će proširiti vaše znanje, učinite nešto novo, inspirirajte se drugim ljudima, slušajte podcast, gledajte video, pročitajte knjigu te se upustite u svijet. Opustite se i iskusite nove stvari!

**Postanite uzbuđeni oko novog koraka.** Slušajte glasnu glazbu, prošećite, zaplešite, odite u teretanu... Nemojte samo sjediti, odugovlačiti i razmišljati. Pokrenite svoje tijelo kako biste postali energizirani i osvježeni. Što se više brinete, tim ste dalje od svojih odgovora.

**Vjerujte!** Vjerujte u sebe. Vjerujte kako sve što vam se događa je dobro za vas. Vjerujte kako sve što želite i o čemu sanjate je potrebno, vi to zaslužujete i kako će se dogoditi. Gdje ide vaš fokus, ide i energija te se rezultati, gotovo istovremeno, pojavljuju. Iako mislite kako sada niste spremni – vjerujte i dogodit će se.

### Započnimo - opustite se i zabavite!

Odgovorite na sljedeća pitanja i uživajte u procesu.

Molim vas, nemojte previše razmišljati. Tako ćete samo postati nesigurni i izgubit ćete svoju nit puta. Krenimo polako kako biste se upoznali s onime što je u vama, stvorimo momentum te iskoristimo nastalo uzbuđenje. Ako na neka pitanja ne želite odgovoriti – vratite im se kasnije ili sutradan.

Svoje odgovore isprintajte ili postavite na vidljivo mjesto te ih iskoristite. Sretno!

*„Život vam se ne popravlja slučajno, postaje bolji promjenom“ – Jim Rohn*

- 1. Oko kojeg područja života biste željeli steknuti jasnoću?** Izaberite jednu specifičnu stvar oko koje biste željeli imati jasniji uvid.  
*(Na primjer, osjećam se zaglavljeno na svom poslu na kojem sam već 5 godina, ne tretiraju me s poštovanjem i ne vidim mogućnost napretka kako bih proširio svoje znanje. Iznajmljujem stan, ali želio bih kupiti svoj. Ne znam na što da se fokusiram.)*
- 2. Oko čega točno želite jasnoću?** Izaberite 3 najvažnije stvari na koje se želite fokusirati.  
*(Na primjer, želim shvatiti kako da pronađem vrijeme za traženje novog posla i kako da se pripremam za intervju jer to je uvijek bilo izazovno za mene. Kako da uštedim novce za kupovinu stana?)*
- 3. Koje prepreke vam stoje na putu? Što vas trenutno koči?**  
*(Na primjer, borim se s organizacijom svog vremena. Na poslu sam uspješan, ali kada dođem doma samo se želim opustiti. Provodim previše vremena pred TV-om. Nemam vremena za tražiti i pripremati se za novi posao. Također, započeo sam novu vezu te želim provoditi vrijeme s djevojkom.)*
- 4. Postoje li još neke prepreke ili nesigurnosti koje odlažu vaš prvi korak?**  
*(Na primjer, osjećam tjeskobu i nesigurnost, pogotovo kada vidim druge kako su uspješniji od mene. Znam da nisam dobar na intervjuima, postanem vrlo nervozan. Odugovlačim s traženjem novog posla jer znam da to traje jako dugo.)*
- 5. Imate li potrebnu potporu oko sebe? Jeste li u pravom okruženju kako bi se promjena dogodila?**  
*(Na primjer, mislim da jesam. Moja djevojka misli kako je to dobra ideja, a i moji roditelji bi bili sretni da sam uspješan.)*
- 6. Kada biste bili u mogućnosti napraviti prvi korak danas – koji bi to korak bio?**  
*(Na primjer, pregledati moj CV i prijaviti se na natječaj. Planirati dan bolje kako bih stigao i u teretanu - najdraže mi je ujutro. Od danas štediti novac za novi stan.)*
- 7. Jeste li u dilemi gdje morate birati između dvije stvari?** Napišite listu pozitivnih i negativnih ishoda za oba. Donesite odluku baziranu na tome.

*(Na primjer, mogao bih tražiti bolje plaćen posao u mojoj tvrtki ili tražiti novi posao negdje drugdje. Pozitivne strane posla u drugoj tvrtki: povećana plaća, novi ljudi, više novaca za novi stan, razvoj vještina i iskustva. Negativne strane: ne volim promjenu, manje vremena za moje prijatelje i djevojku, barem na početku. Za učenje novih stvari treba vremena. Ne poznajem način rada te tvrtke.)*

**8. Što bi vam pomoglo održati fokus i motivaciju na cilj?**

*(Na primjer, moram bolje organizirati slobodno vrijeme, možda korisiti večernje doba za potragu za novim poslom. Moram ići i u teretanu, to me drži punim energije.)*

**9. Realno, koliko mislite da vam je potrebno vremena za postizanje ovog cilja?**

*(Na primjer, realno mislim da mi je treba 6 mjeseci da nađem novi posao.)*

**10. Kada ćete početi?**

*(Na primjer, ponedjeljak, nakon što ovaj vikend napišem svoj plan najvažnijih koraka.)*

**11. Postoji li nešto drugo što bi vam pomoglo da učinite prvi korak?**

*(Na primjer, trebam se odmoriti kako bih imao fokus ovaj vikend. Imam dva projekta za završiti ovaj petak, tako da je vikend dobro vrijeme za početak.)*

**12. Pregledajte svoje odgovore i prioritezirajte korake koje ćete trebati učiniti, kako biste zadržali jasnoću.**

*(Na primjer, 1. razgovor s mojom djevojkom kako bih imao njezinu potporu 2. ostani motiviran i fokusiran na ovaj proces 3. napiši korake i vremenski okvir za svaki od njih 4. kontroliraj trošenje novaca)*

Kako vam je išlo? Je li bilo izazovno ili lako? Ako je bilo lako, onda je samo pitanje vremena kada ćete pokrenuti svoju promjenu. Ne zaboravite, vaša svjesnost i jasnoća su važne, bez njih nećete dospjeti daleko.

Ako su neka od pitanja bila izazovna, to je odličan znak! Znak da postoji potreba za osvještavanjem nečega u vama kako biste mogli napraviti prvi korak.

Voljela bih čuti vašu priču i komentare kako vam je išao vodič. Ako želite, pišite mi na [info@andreakopri.com](mailto:info@andreakopri.com)

Život nije destinacija, već putovanje, stoga, uživajte u putovanju! Ponekad stvorimo veće probleme i izazove u našem umu, nego što su u stvarnosti. Vi znate što želite, negdje duboko u sebi... dopustite si slijediti te snove. Oni su vaši s razlogom.

Želim vam svu sreću!

*Andrea*

## MOŽDA BI VAS ZANIMALO



### STVORI VIZIJU PROSVIJEĆENOG ROMANTIČNOG ODNOSA

Postani dobar spoj svojoj vezi is snova

Izgradite razumijevanje i naučite alate kako bi se živjela ljubav koja susreće kriterije prave ljubavi



### BUDI JUNAK SVOG ŽIVOTNOG PUTA

Unutarnje transformacijsko putovanje

Prestanite na svoje izazove gledati kao na prepreke već kao na stepenice puta prema višem smislu i svrsi

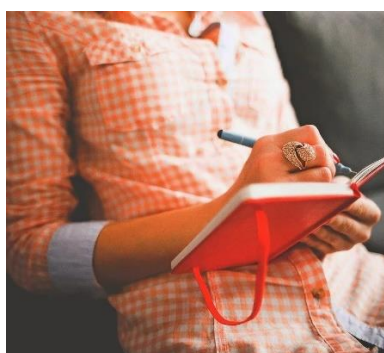


Coaching razgovor

### STVORI NOVU PERSPEKTIVU

Razgovor koji će vam resetirati mentalni sklop i dati uvid u novu perspektivu izazova s kojim se suočavate

Po želji i potrebi stvaramo strategiju za nastavak coachinga



### ISPIŠI SVOJU NOVU ŽIVOTNU PRIČU

Preradite priču koju pričate o svom životu i o tome tko vi zaista jeste

Prestanite dozvoljavati drugima da pišu stranice vaše životne priče i jednom zauvijek živite život po svojim uvjetima