

Nauka

o` Sreći



Dobrodošli u svet Nauke o sreći!

*Mesto gde i
odrasli rastu!*

Šta je Nauka o sreći?

Fraza “nauka o sreći” odnosi se na relativno novu oblast društvenih nauka pod nazivom pozitivna psihologija. Suprotno popularnom verovanju, pozitivna psihologija se ne odnosi samo na “pozitivno razmišljanje” nego na široko polje naučnih istraživanja i primenu tih empirijskih rezultata u svakodnevnom životu. Dok nam tradicionalna psihologija pomaže da ublažimo i prevaziđemo izazove sa kojima se susrećemo, pozitivna psihologija nam konstruktivno pomaže da dobijemo više onoga što želimo i čini od nas bolje i srećnije ljude. Možemo slobodno reći, da je ovo nauka koja istražuje korene srećnijeg i svrsishodnijeg života. Pored teorijskih osnova “nauka o sreći” nudi i praktične alate za oslušivanje i negovanje sopstvene sreće, kroz aktivnosti koje jačaju socijalno i emotivno blagostanje. Pozitivna psihologija, ili kako je i mi na edukaciji popularno zovemo NAUKA O SREĆI, nudi nam jednostavne i naučno potvrđene tehnike, alate i stavove koji nam pomažu da kreiramo srećniji, bolji, zdraviji, lepši i svrsishodniji život.

Zašto pohađati našu edukaciju?

Akreditacija Zdravstvenog saveta Srbije daje našem programu legitimitet koji ispunjava najviše standarde kvaliteta edukacija. Ovo je jedan od najnaprednijih interaktivnih programa za razvoj ličnosti na našem tržištu.

Osnovni cilj programa je da vam pruži alate i znanja koja će vam omogućiti da se bavite jakim aspektima svoje ličnosti kako bi kroz proces učenja i razvoja unapredili svoja postignuća i postali snažniji i ispunjeniji. Znanja i veštine koje vam nudimo mogu se primeniti u bilo kojoj životnoj i poslovnoj situaciji.

Psihologija uspeha – **SIDRO ZA SREĆU**, za razliku od ostalih naizgled sličnih edukacija, omogućava polaznicima da osete čaroliju unutrašnje igre promene baveći se različitim karakteristikama svoje ličnosti. Možete biti sigurni da ćete nakon završetka programa ovladati veštinama i znanjem koje će vam omogućiti da budete efikasniji u ostvarivanju svojih ličnih i profesionalnih ciljeva. Menjajući svoj unutrašnji svet, menjate i svet oko sebe!



*I don't
want
a perfect
life,
I want a
happy
life!*

Svaka aktivnost u okviru programa (sedam modula + termini po ličnom izboru za konsultacije i vežbe) dizajnirana je sa ciljem da polaznicima omogući najefikasniji način za prolazak kroz lično iskustvo, nezamenljivo u učenju novih tehnika i sticanju veština sigurnog postizanja uspeha.

Program i struktura treninga

Edukacija Psihologija uspeha – **SIDRO ZA SREĆU** razvija vašu kreativnost, samopouzdanje i emocionalnu fleksibilnost putem ciljanog razvoja ličnih resursa. Na treningu će biti izbalansirane teorijske prezentacije, predavanja, demonstracija naučnih dokaza iz domena pozitivne psihologije, grupne i pojedinačne procesne vežbe.

Ceo program treninga zasnovan je na elementima:

- **Koučing psihologije**
- **Kursu *The Science of Happiness***

Kreiran od strane stručnjaka Univerziteta u Kaliforniji ovo je jedan od najpopularnijih jednosemestralnih kurseva Berkli Univerziteta koji proučava fundamentalna otkrića pozitivne psihologije. Bazira se na istraživanjima i znanjima iz psihologije, neuronauka, evolutivne biologije i sociologije.

- **NLP tehnikama**

NLP je poslednjih godina širom sveta najcenjeniji naučni model promene. Najaktuelnija saznanja iz neuronauka potvrđuju i dokazuju korisnost mnogobrojnih tehnika sa kojima ćemo se baviti.

PRVI MODUL

TEMELJ KUĆE SREĆE

*Prvo mi stvaramo navike, a onda
navike stvaraju nas!*

TEME

Teme prvog modula kojima ćemo se baviti su:

- Pozitivna psihologija kao grana naučne psihologije
- Vrednosti primenjene pozitivne psihologije
- Osnovni elementi na kojima je baziran program * The Science of Happiness*
- Personalizovane pretpostavke / Aksiomi sreće
- Mentalne navike sreće
- Elementi uspeha- samopoštovanje i samodisciplina

ISKUSTVO UČENJA

Tokom prvog modula u delu praktikovanja sreće, videćemo kako smo zaglavljani u životnim obrascima zbog kojih uvek iznova i iznova činimo iste stvari i privlačimo iste situacije.

Spoznaćemo „pljačkaše sreće” i videti koji su to obrasci kojima i sami pripadamo.

Definišaćemo i razvijati pojedinačne ciljeve i strategije koje će predstavljati individualne putokaze svakog polaznika tokom edukacije.

Kako bi postigli balans u sebi i mogli da budemo u harmoniji sa sobom, ali i svojim okruženjem, odredićemo šta nam je važno da postignemo u svakoj od životnih oblasti. Biće to siguran hod po žici - balans na najvažnijim poljima.

PRAKTIKOVANJE SREĆE

TEMELJ KUĆE SREĆE

- Preuzmite vlasništvo nad svojim životom

SIGURNOST / NAGON OPSTANKA

- Koren naseg bića / prizemlje naše kuće sreće

AKTIVNI KORACI KA SREĆI

- ✓ **Usresredite se na rešenje**
- ✓ **Preuzmite odgovornost**
- ✓ **U svemu tražite skrivenu lekciju**
- ✓ **Sklopite mir sa samim sobom**

UNUTRAŠNJA I SPOLJAŠNJA STVARNOST

Psiholozi tvrde da je devedeset procenata našeg ponašanja zasnovano na navici, što znači da, ako želite da postanete uspešniji i povećate svoj prag sreće, treba da se usresredite na svoje životne navike.

U nekim knjigama i programima iznose se ohrabrujuće tvrdnje i brza i laka rešenja za postizanje sreće *preko noci*. Ja se ne bih složila sa time. Ne verujem u instant sreću i uspeh. Međutim Vi možete odlučiti da preuzmete nužne korake koji vam omogućavaju da povećate svoja postignuća.

Kažu da je sreća ono što privlači stvari koje želimo.

Prvi korak koji je od presudnog značaja kada gradimo našu unutrašnju kuću sreće je **TEMELJ**. Temelj ćete položiti tako što ćete preuzeti vlasništvo nad svojom srećom. To znači da prvo treba da poverujete da možete biti srećni i uspešni, pa nakon toga da postanete svesni navika koje vam stoje na putu i da na kraju lagano i istrajno prebacite svoj fokus na nove navike koje će bolje i predanije služiti vašim ciljevima.

Proaktivnost je u tesnoj vezi sa optimizmom, osobinom koja karakteriše povišeni nivo sreće. Dobra vest glasi da, ukoliko ste proaktivni i spremni da preuzmete odgovornost za doživljavanje sreće i uspeha, možete da sednete za volan i upravljate svojim životom, bez obzira na to kada i odakle ste krenuli.

Kada se zaglavimo u starim obrascima, to rezultira time da iznova i iznova privlačimo gotovo identične situacije. Ako živimo u sadašnjosti uvek imamo slobodu da ukinemo stare obrasce i da ustanovimo nove srećne i podržavajuće navike pomoću kojih ćemo stvoriti sasvim drugačiju budućnost. Kad god da počnete, uvek možete da promenite svoje navike.

Na prvom modulu pokušaćemo da, koristeći svoju kreativnost, inteligenciju i maštu prepoznamo raspoložive mogućnosti koje će nas fokusirati na povećanje životne snage i usredsrediti nas na rešenja. Preuzimanje odgovornosti će biti zanimljiva igra. Iako smo svi u prošlosti povremeno pravili loše izbore, vaša odluka će ovoga puta biti da usvojite nove obrasce ponašanja i razmišljanja kako bi mogli da promenite svoja životna iskustva.

Da li ste spremni?

DRUGI MODUL

STUB UMA

*Ne pravite kompromise sa sobom!
Vi ste sebi sve što imate!*

TEME

Teme drugog modula su:

- Mit * biću srećan kada...* i mit * hoću još... *
- Sreća i euforija - kako postati dugoročno srećan
- Matematika uma
- Prevazilaženje toksičnih misli – više analize put u paralizu!
- Naučite da se oslonite na misli koje Vas čine srećnijim – treniranje uma za sreću
- Nalaženje flow-a kao optimalnog iskustva

ISKUSTVO UČENJA

U ovom modulu videćemo kako stalne promene koje nam se dešavaju u životu stavljaju pred nas nove izazove. Naučićemo kako da krize i konflikte u kojima se nalazimo vidimo kao šansu.

Pokušaćemo uz pomoć NLP tehnika da radimo i sa nesvesnim umom. Videćemo da li je moguće da uradimo uspešno prepakivanje starih obrazaca i kako da mozak naučimo novim "trikovima".

PRAKTIKOVANJE SREĆE

STUB UMA

- Ne verujte u sve što mislite

ČULNA ZADOVOLJSTVA

- Izgradnja ličnih vrednosti /želja da zaronimo u svet čula

AKTIVNI KORACI KA SREĆI

- ✓ **Preispitajte svoje misli**
- ✓ **Pozitivne misli – pozitivna iskustva**
- ✓ **Flow – optimalno iskustvo sreće**
- ✓ **Promenite svoja uverenja i stavove**

DOMIŠLJANJE BUDUĆNOSTI

Koliko puta dnevno upadate u zamku negativnih misli?

- nisam dovoljno dobar/dobra
- moj partner/partnerka me više ne voli
- ne mogu da podnesem svoj izgled
- debeo/debela sam
- ako se ovako nastavi, neću moći da poplaćam sve račune....
- jedva sklapam kraj sa krajem
- tako sam glup/glupa....
- muka mi je od ovog posla i života

Ako ste nalik većini ljudi, verovatno često upadate u takve zamke. Naši umovi koji su sačinjeni od naših misli, uverenja i unutrašnjih monologa – uvek su „uključeni“. Naučnici tvrde da nam kroz glavu dnevno prođe oko šezdeset hiljada misli, što znači jedna misao u sekundi tokom svakog sata budnog stanja!

Podatak koji će vas verovatno još više zapanjiti glasi da, od tih šezdesethiljada misli, devedeset procenata otpada na misli koje smo imali juče, prekjue, nakjuče. Vaš um je kao gramofon koji neprestano vrti istu ploču. I onda se vi pitate zašto vam je život zaglavljn u istoj kolotečini?!

Pa ipak, sve to možda i ne bi bilo toliko loše, ukoliko bi mogli da previdimo naredne statističke podatke: kod prosečnih osoba, 80% tih uobičajenih misli sačinjavaju negativne misli. To znači da većini ljudi svakodnevno prođe kroz glavu preko 45,000 negativnih misli. Ovakve negativne misli stimulišu ona područja mozga koja su zadužena za depresiju i anksioznost. Sa druge strane, pozitivne misli imaju smirujuće i blagotvorno dejstvo na mozak.

Negativne misli razaraju naš sistem, a naš mozak funkcioniše kao „čičak za negativnost“ i kao „teflon za pozitivnost“! Naša negativna iskustva lepe se kao čičak, dok pozitivna klize i odlepljuju se kao palačinka na teflonskom tiganju. Kada vaš mozak funkcioniše kao teflon za pozitivnost, onda vam sreća i uspeh uvek nekako „klize“ van domašaja.

Jako je važno da shvatimo da najveći uzrok naših nemira ne počiva u stvarima koje nam se dešavaju, već u našem razmišljanju o tim stvarima. Tokom svog iskustva koje je bazirano na različitim učenjima iz domena primenjene pozitivne psihologije, zaključila sam da je jedno od polja na kojima je ljudima najteže da usmere svoj um, zapravo polje samovrednovanja i samopouzdanja. Taj surovi unutrašnji kritičar koji je u nama drastično ograničava doživljaj ličnog uspeha.

Da li ste spremni da promenite svoje misli i oslonite se na nove koje podržavaju vašu sreću? Primenom određenih praktičnih tehnika možete naučiti da budete optimističniji.

Moj cilj je da sa vama podelim znanja i tehnike sa kojima je promena moguća, a na vama je da se potrudite da hranite sreću i uspeh naučenim veštinama!

Krećemo?!

TREĆI MODUL

STUB TELA

Sve što vas sruši to vas izgradi!

TEME

Teme trećeg modula kojima ćemo se baviti su:

- Telesni pljačkaši sreće – stres i toksini
- Smeh i igra
- Hormoni sreće
- Mentalno zdravlje
- Sreća na lekarski recept

ISKUSTVO UČENJA

Većina ljudi ima dva ljubimca za koje brine - prvi je um, a drugi telo. Ali većina nas sve svoje vreme provodi usmerena na um (u kojem živi ego), dok za telo (u kome žive intuicija i instinkt), često nemamo vremena!

Kažu da sreća nije samo stanje uma već i telesno stanje.

Na trećem modulu pričaćemo o telesnim pljačkašima sreće (stres i toksini kao opaki pljačkaši i zdravlja i sreće). Pokušaćemo da otkrijemo šta nam to telo poručuje. Ako bi se sreća izdavala na lekarski recept videćemo šta bi taj recept trebalo da sadrži. Pričaćemo o našim navikama, o moći tanjira, o spavanju, videćemo čega smo to zaista gladni a čega smo siti u životu.

Jer, sreća je dobra za vaše zdravlje!

PRAKTIKOVANJE SREĆE

STUB TELA

- Neka vaša sreća dolazi iz samih ćelija

PUT MOĆI

- Centar iz koga razvijamo etiku, principe, uverenja. Naš kod časti

AKTIVNI KORACI KA SREĆI

- ✓ **Hranite svoje telo**
- ✓ **Povežite se sa mudrošću svoga tela**
- ✓ **Ispunite telo energijom**
- ✓ **Vitamini sreće su besplatni**

MUSKULATORNO SAOSEĆANJE

Zdrav duh u zdravom telu! – koliko ste samo ovo puta čuli ... a da li verujete u sledeću izreku

LOŠA GENETIKA PUNI PIŠTOLJ, NAČIN ŽIVOTA POVLAČI OKIDAČ!

Pored toga što je sreća stanje uma, ona je i telesno stanje. Hajde da se na brzinu osvrnemo na to kakav život vodimo. Većina nas zuji naokolo poput pčela koje su se predozirale kofeinom, nikotinom, zatrpavajući se obavezama i poslom tamaneći svoje obroke brze hrane u letu. Naš stresni životni stil, koji uključuje nezdravu hranu, nedostatak fizičke aktivnosti i odsustvo pravilnog odmora, blokira našu sposobnost za stvaranje srećnih ćelija u telu.

Stres je opaki pljačkaš sreće i zdravlja. Naučne studije ukazuju na to da je preko 90% svih bolesti povezano sa stresom. Mnogi od nas su iscrpljeni, obesnaženi i smoždeni stresom, ali uprkos tome ignorišemo te alarme i nastavljamo da se „fokusiramo“, tražeći spas u instant medikamentima koji nas još više otupljuju, i ne dotiču dublji uzrok naših problema.

A da li znate da nema moćnijih droga od onih koje se nalaze u vašoj glavi!

U vašem mozgu, svake sekunde se odvija preko stohiljada hemijskih reakcija. Mozak sadrži čitavu farmakopeju prirodnih droga za povećanje doživljaja sreće:

- 1. Endorfin** – moždani analgetik koji je triput snažniji od morfijuma
- 2. Serotonin** – prirodno sredstvo za ublažavanje anksioznosti i depresije
- 3. Oksitocin** – vezujući hormon
- 4. Dopamin** – pospešuje budnost i osećanje užitka

Pošto vaša moždana apoteka radi non-stop u bilo koje doba dana ili noći, možete se snabdeti „hemikalijama sreće“ koje jedva čekaju da budu lansirane u svaki organ i ćeliju vašeg tela!

Oснаživanje stuba tela koje radimo na ovom modulu kroz praktikovanje tehnika i alata koje ću podeliti sa vama, mogu biti izuzetno korisne kao dopunska terapija kojom punite svoju moždanu apoteku.

Ako ste spremni za tehnike velikog čišćenja i eliminaciju „toksičnih otpada“ koji ometaju protok sokova vaše sreće, treći modul je pravi izazov za vas!

ČETVRTI MODUL

STUB SRCA

*Kada ti život zatvori vrata
* otvori ih ponovo *
To su vrata, ona tako rade!*

TEME

Teme četvrtog modula su:

- Ljubav i strah
- Uverenja i vrednosti
- Kako procenjujemo kome možemo verovati?
- Kako da gradimo poverenje u vezama?
- Zahvalnost na lošim iskustvima
- Oproštaj – generalno čišćenje srca

ISKUSTVO UČENJA

Na četvrtom modulu ćemo videti kako to naše srce stvara energetsko polje koje je čak 5,000 puta snažnije od onog koje stvara naš mozak. Ovde ćete naučiti kako da vladate svojim emocijama i sobom. Bavićemo se različitim karakteristikama svoje ličnosti. Pričaćemo o ljubavi, strahu, zahvalnosti i praštanju. Učićemo da sreća nije ono što nas čini zahvalnim, već je zahvalnost ono što nas čini srećnim!

PRAKTIKOVANJE SREĆE

STUB SRCA

- Dopustite da Vas ljubav vodi

TRAGANJE ZA LJUBAVLJU

- Životni centar ljubavi

AKTIVNI KORACI KA SREĆI

- ✓ Preispitajte svoje misli
- ✓ Pozitivne misli – pozitivna iskustva
- ✓ Flow – optimalno iskustvo sreće
- ✓ Promenite svoja uverenja i stavove

EMOCIONALNA HIGIJENA – ŠKOLOVANJE SRCA

Srce se smatra sedištem naših emocija, mestom koje je od centralnog značaja za ljudsku sreću i mudrost. U brojnim tradicijama i kulturama srce simbolizuje najdublju i najdragoceniju suštinu našeg bića.

Kažu da su srećni oni ljudi koji dopuštaju da ih ljubav vodi kroz život!

Pozitivna psihologija potvrđuje tvrdnje da srce ima snažno energetsko polje. Ustanovljeno je da naša srca stvaraju elektromagnetno polje koje je pet puta snažnije od polja koje stvara naš mozak.

Sve naše emocije mogu se podeliti na dve osnovne kategorije

1. Ljubav
2. Strah

Sve varijacije ljubavi – kao što su zahvalnost, praštanje, samilost i poštovanje značajno šire i povećavaju naše srce - pojam koji naučnici nazivaju koherentnost srčanih talasa (srčani ritam koji je ujednačen i gladak).

Međutim, nasuprot tome, sve varijacije straha – kao što su bes, tuga, povređenost i osećaj krivice skupljaju srce - uzrokuju nekoherentan srčani talas (vaše telo oslobađa holesterol i hormon stresa, vaše srce radi brže, a krvni pritisak raste).

U bilo kojem trenutku, našim životima upravljaju ili ljubav ili stah, što u nama stvara osećanje sreće ili nesreće.

Na četvrtom modulu, upoznaćemo se sa tehnikama koje nam mogu biti od koristi u pokušaju da vladamo sobom i svojim emocijama.

Teme kojima ćemo se baviti biće vezane za:

- Poverenje, saradnju i pomirenje
- Zahvalnosti – kako zahvalnost deluje i koje dobre vibracije prouzrokuje. Videćemo kako izgleda zahvalnost „na delu“
- Praštanje i poštovanje – pokazaću vam da praštanje nema nikakve veze sa osobom ili osobama kojima se prašta. To je dar koji dajete sami sebi i koji iz vašeg srca uklanja osećaj grča i sabijenosti. Kada oprostite, iz svog srca izbacite otrov ozlojeđenosti i besa i darujete sebi slobodu da nastavite dalje

Ako želite da ojačate svoj stub srca, postanete spokojniji i saosećajniji, na četvrtom modulu vas čeka mnoštvo „aktivnih koraka“ i „pravila za ljubav“.

Kažu da pravi izazov leži u tome kako da prepoznamo ljubav i sreću onda kad nam igraju pred nosom i kako da je odmah ne inficiramo toksičnim mislima i obojimo strahom rečenice „A šta ako ...“

Spremni za čarobne momente?

PETI MODUL

STUB
DUŠE

Šta zna želja šta je nemoguće!

TEME

Teme petog modula su:

- Dva najveća luksuza modernog društva – vreme za sebe i tišina
- Raspremanje sadašnjosti
- Ruminacije – buka u glavi
- Izbegavanje iskustva – depresija/anksioznost
- Neuronauka i meditacije
- Empatija i saosećajnost

ISKUSTVO UČENJA

Na petom modulu vas očekuju saznanja o stvarima koje golicaju centar za radost. Bavićemo se tehnikama koje će nam pomoći da budemo u sadašnjem trenutku, a sreća je uvek u sadašnjem trenutku. Međutim sposobnost da zaista budemo posvećeni sadašnjosti i da nesmetano budemo u njoj postaje ljudima sve teža. Iz ovog razloga se sve više i zapadni svet okreće istočnjačkim filozofijama iz kojih je i preuzeta veština meditacije.

Na ovom modulu pomoći ćemo Vam da se upoznate sa tehnikom svesne meditacije koja nam omogućava da se u potpunosti posvetimo sadašnjem trenutku - tehnikom Majndfulnessa.

PRAKTIKOVANJE SREĆE

STUB DUŠE

- Čuda u koja verujete!

GLAS KREATIVNOSTI

- Prihvatanja naše originalnosti

AKTIVNI KORACI KA SREĆI

- ✓ Vreme za sebe
- ✓ Meditacija -molitva -majndfulness
- ✓ Boravak u prirodi
- ✓ Osluškiivanje svog unutrašnjeg glasa

STRATEGIJA KREATIVNOSTI – HIJERARHIJA IDEJA

Ljudi najčešće sebe čine nesrećnim kada previše žale za prošlim iskustvima, ljubavima, događajima koje nisu preboleli, ili kada previše brinu o budućnosti. Najveći broj ljudi, zapravo najmanje žive u sadašnjosti – što znači, da najveći broj ljudi veoma često propušta život.

Mnogi ljudi tragaju za instant srećom, neki jure astrologe, neki psihologe, moderno društvo nameće trend ličnog kouča i svi tragaju za receptom za postizanje radosti, uspeha i sreće preko noći.

Ja u šali kažem da je lako namontirati se spolja, takvu radost i sreću mogu da vam preprišem odmah! Ali prava sreća je namontirati se iznutra.

Sreća je stanje koje doživljavate sada – i umetnost je to da shvatite.

Pokušajte da se priselite neke situacije kada ste pomislili da je život čaroban! Sigurna sam da je svako od nas nekada i negde bio dirnut veličanstvenošću života koji u nama pobuđuje osećaj koji se graniči sa strahopoštovanjem. Upravo u takvim situacijama, kada se naša smernost prepliće s neizmernim ushićenjem, nastupa trenutak u kojem se povežemo sa duhom.

Uopšte nije važno kako ćete nazvati taj entitet – duh, viša slila, univerzum, kreativna inteligencija, priroda ili bog – jer je u pitanju jedno te isto. Povezivanje sa duhom predstavlja iskustvo povezanosti sa energijom koja je veća od nas samih. Što dublje uspemo da iskusimo tu povezanost, naš život postaje utoliko bogatiji.

Sasvim je moguće da, poput većine ljudi, i vi imate osećaj da, ukoliko ne radite nešto “konstruktivno” ukoliko ne jurcate naokolo i ne postižete “konkretno” rezultate, niste dovoljno vredna i kvalitetna osoba. Kvalitet se meri količinom onoga što zaradimo ili potrošimo. Fokusirani smo na materijalne vrednosti i postignuća. Vreme nas melje, i ne dozvoljavamo sebi da nam makar jedan trenutak ostane neispunjen. Da bismo popunili vreme i ubili dosadu, vrlo često pribegavamo stvarima koje će nas zabaviti, umesto onima koje će nas ispuniti iznutra.

Da li ste i vi dostupni 24h dnevno sedam dana u nedelji? Da li držite telefon pored kreveta čak i onda kada spavate?

Da li znate da ovoj globanoj opsesiji da budemo dostupni u svakom trenutku ide u prilog i istraživanje koje pokazuje da svaki peti stanovnik zemaljske kugle ima mobilni telefon !?! – možda sada postaje jasnije zašto se lako gubimo u materijalnom svetu i zaboravljamo na svoju dušu.

Da li se i vaš život lagano pretvara u multimedijalnu i multiaktivnu panoramu! Koliko zapravo živite svoj život?!

Očekujte fantastičan sadržaj ovog modula!

Pokušaćemo da dotaknemo mesto koje predstavlja nepresušan izvor vaše radosti, života i kreativnosti. Potražićemo prazninu između vaših misli, oslušnuti vaš unutrašnji glas.

Da li ste spremni da pričate o tome koliko ste magični i posebni!?

ŠESTI MODUL

KROV
KUĆE
SREĆE

Svaki neuspeh nosi sa sobom i seme uspeha! Rizikuj za svoje snove!

TEME

Teme šestog modula su:

- Svrha, smisao i rad
- Paradoks karijere - posao, karijera ili poziv
- Vaš posao je *šta*, a ne *kako*
- Kreiranje ciljeva i programiranje ostvarenja
- Mali koraci, veliki rezultati
- Pronađite svoju strast

ISKUSTVO UČENJA

Na šestom modulu ću vam pokazati da vaš osećaj svrhe nije definisan aktivnošću kojom se bavite, već perspektivom iz koje tu aktivnost posmatrate.

Ovo jednostavno znači da nasuprot svim uvreženim uverenjima, vaša svrha se ne svodi samo na posao ili profesiju kojom se bavite.

Osim toga, na ovom modulu ćemo potvrditi uverenje da uspeh nije ključ za sreću. Sreća je ključ za uspeh!

PRAKTIKOVANJE SREĆE

KROV KUĆE SREĆE

- Život inspirisan svrhom!

DUHOVNA ZRELOST

KREATIVNA DISCIPLINA

- Naše mentalno biće!

AKTIVNI KORACI KA SREĆI

- ✓ Pronađite svoju strast
- ✓ Sledite svoje nadahnuće
- ✓ Pružite doprinos nečemu što je veće od vas samih
- ✓ Vaš osećaj svrhe

EKONOMIJA PO MERI ČOVEKA

Da li aktivnost kojom se svakodnevno bavite smatrate poslom, karijerom ili pozivom?

Kada postavim ovo pitanje, većina ljudi u prvom trenutku ne prepoznaju razliku u ovim kategorijama.

Da li ste znali da su istraživanja pokazala da je tek svaka peta osoba inspirisana onim što svakodnevno radi. Ovi statistički podaci upečatljivo demonstriraju zašto se najveći broj srčanih napada dešava ponedeljkom. Kada parafraziram ove podatke, ja često kažem da bi ljudi bukvalno radije umrli nego otišli na posao u ponedeljak!

Nasuprot uvreženim uverenjima, vaša svrha se ne svodi na posao ili profesiju kojom se bavite. U pitanju je nešto daleko veće. Naša životna svrha predstavlja jasno definisanu nameru da u životu radimo ono što smatramo smislenim.

Vaša svrha je krov za vašu kuću sreće. Kada ste lišeni osećanja svrsishodnosti, to je kao da živite u kući kojoj krov prokišnjava. Kiša problema prodire unutra i lako i jednostavno zapljuskuje i sve druge aspekte vašeg života.

Nažalost, većina ljudi rade zato da bi mogli da plaćaju račune i da podmire osnovne životne potrebe. Oni svakoga dana odlaze na posao sa dubokim osećanjem da nisu dovoljno slobodni, kvalifikovani, kreativni ili privilegovani da pronađu zaposlenje u kojem bi istinski uživali. Prepuštaju se životu koji je lišen osećanja dublje svrhe i otaljavaju dan za dan, čekajući vikend. Neki drugi provode godine tragajući za savršenim poslom i kao fanatici nastoje da pronađu nešto što će im biti potaman. Naravno ima i onih retkih srećnika koji uspevaju da pronađu profesiju koja ih zaista ispunjava, ali ako nisu nadahnuti osećanjem unutrašnje svrhe, njihovo ispunjenje je kratko i prolazno.

AKO SE NE BAVITE POSLOM KOJI VOLITE, NAUČITE DA VOLITE POSAO KOJIM SE BAVITE !

Na šestom modulu pokušaću da vas podstaknem da napravite kvalitetan pomak u svom životu i da pokrenete stvaralačku energiju. Pokazaću vam tri strategije kojima se ljudi služe kada razmišljaju o svojoj budućnosti. Videćete da sve tri strategije imaju svoju svrhu u određenim kontekstima, za određene životne situacije i sve imaju svoje granice.

Naši zajednički aktivni koraci za sreću i uspeh će biti usmereni na traganje za načinima da svoj posao pretvorite u karijeru, a svoju karijeru u poziv. Spoznaćete šta možete da promenite u svojim trenutnim okolnostima kako biste postali još nadahnutiji svrhom.

Biće ovo mali koraci za velika postignuća!

Znate li šta želite?

SEDMI MODUL

*Ko drugom sreću
želi sam u nju upada!*

TEME

Na sedmom modulu Vas očekuju teme:

- Međuljudski odnosi i pozitivna psihologija
- Moć povezivanja
- Pojam *attachment*
- Komunikacija – srž dobrih odnosa
- Prepoznavanje neverbalnih signala
- *Emocionalna zaraza* - osnaživanje emocionalnog imuniteta

ISKUSTVO UČENJA

Tokom sedmog modula vas očekuju saznanja o tome kako društvena povezanost utiče na životno (ne)zadovoljstvo.

Videćemo ko su ljudi koji osnažuju naš emocionalni imunitet. Pričaćemo o jednom od možda najzujbudljivijih neuroloških otkrića prethodne decenije. Govorićemo o ljudima koji koji vas okružuju, o stvarima koje vam isisavaju /usisavaju dah života. Pričaćemo o najčešćim razlozima za javljanje nemira i načinima za njihovo prevazilaženje.

Naš zajednički cilj će i ovoga puta biti postizanje ličnog unutrašnjeg mira (mir kao fleksibilnost, okosnica dobrog fizičkog i mentalnog zdravlja).

SIDRO ZA SREĆU – PRAKTIČAN VODIČ
KA LIČNOM UNUTRAŠNJEM MIRU!

VRT
KUĆE
SREĆE

PRAKTIKOVANJE SREĆE

DVORIŠTE KUĆE SREĆE

- Negovanje ljudskih odnosa!

DUHOVNO BIĆE

- Neiscrpan izvor energije.
Čudesno mesto na kome
postajemo jedno i celo!

AKTIVNI KORACI KA SREĆI

- ✓ Okružite se podrškom
- ✓ Negujte svoje društvene veze
- ✓ Osnažite svoj emocionalni imunitet
- ✓ Duhovno biće- mesto gde žive mir, ideje i mudrost

SILA DOBROTE

Jedno od najzujbudljivijih neuroloških otkrića prethodne decenije ukazuje na to da u našem mozgu postoje prirodne instalacije koje nam omogućavaju da se “prikopčamo” za druge ljude. Kada god sa nekim stupimo u određenu interakciju, pa čak i kada nekom samo klimnemo glavom u prolazu, taj čin u našem mozgu stimuliše “nervni most” koji nas povezuje s tom osobom.

Što je naša emocionalna povezanost sa nekom osobom veća, ta osoba vrši sve snažniji uticaj na nas i taj uticaj se vremenom sve više intenzivira.

Ko su ljudi sa kojima vi delite život?

Da li znate da društveni odnosi vrše i biohemijski uticaj na naša tela. Kada uspostavljamo zdrave veze sa drugim ljudima, naš mozak lansira supstance sreće u naše ćelije, a kada se upustimo u nezdrave društvene interakcije, naš mozak oslobađa štetne hemijske supstance.

Logično je da svi ljudi koji su prisutni u našem životu ne hrane našu sreću. Sigurna sam da vam se mnogo puta desilo da se dobro osećate, ali da vaša radost i energija naprasno splasnu kada nabasate na nekog ko vas “ubija u pojam”. Najlakši način da izbegnete negativnu emocionalnu zarazu sastoji se u tome da se držite što dalje od ovakvih emocionalnih vampira koji isisavaju vašu sreću.

Obično je lako zaključiti koji ljudi imaju toksično dejstvo na svoju okolinu: to su ljudi koji se stalno žale, koji obeshrabruju druge, ili ih kritikuju sa očiglednom namerom da ih povrede. Druge emocionalne vampire teže je primetiti. To su često ljudi koji su zaokupljeni sobom, koji pate od raznih strahova, koji stalno nekom ili nečemu presuđuju ili su skloni manipulaciji. Neki od tih ljudi mogu imati dobre namere, ali vi se uprkos tome osećate smoždeno i frustrirano.

Ako želite da svoj svet naselite ljudima koji vas “dižu” i da minimalizujete kontakte sa “toksičnim” osobama, najbolje je da se oslonite na svoj unutrašnji osećaj.

Na sedmom modulu saznaćete kako da stvorite odgovarajuće zaštitne granice. Podeliću sa vama tehnike za osnaživanje emocionalnog imuniteta koje “rade” čak i onda kada ste prinuđeni da provodite vreme sa “toksičnim ljudima”. Bavićete se različitim karakteristikama svoje ličnosti, naučićete šta je precizna, uticajna, fokusirana i efikasna komunikacija i postaćete vešti da novostećena znanja i uvide korisno primenite u praksi.

Očekujte da budete veštiji i u tumačenju neverbalne komunikacije, da efikasno i samouvereno komunicirate na bilo kom nivou, koristite jezik uticajnije i generalno imate više samopouzdanja.

SIDRO ZA SREĆU

Strategija kreativnosti za željene ishode

Zašto je Sidro korisno za vas?

Verovatno se i vama dešava da unesete neku pozitivnu promenu u svoj život i da se u skladu sa njom ponašate neko vreme, a da se onda vratite starim obrascima ponašanja? Interaktivan program Sidra za sreću je kreiran kao niz različitih, ali ipak srodnih modula koji se nadovezuju jedan na drugi i vode vas kroz proces promene na dubokom nivou i osigurava integraciju novih željenih navika.

Vaše lične koristi od kompletnog programa:

- Postajete samopouzdaniji, sigurniji i ispunjeniji
- Dublje upoznajte svoje preference u razmišljanju i delovanju
- Naučićete da se suprotstavite negativnim uverenjima
- Ojaćaćete svoje sposobnosti da u konfliktim situacijama nalazite rešenja
- Spoznaćete kako da prevaziđete svoje granice i razvijete svoju kreativnost
- Pomoći ću vam da uskladite različite interese i pravilno postavite prioritete
- Biću vam podrška da iskoristite svoje resurse i potencijale koje imate i da postavite motivišuće ciljeve
- Očekujte razmenu ideja, znanja, iskustva i veću ličnu fleksibilnost
- Razvićete motivaciju, podršku i intuiciju kao novi pouzdani unutrašnji vodič za sidrenje sreće i uspeha

Svesnost vodi u promenu, iskustvo nas menja!

ZAŠTO UČITI KOD NAS?

Prijatna, pozitivna i podržavajuća atmosfera, male grupe, akreditacija Zdravstvenog saveta Srbije i legitimitet najvišeg standarda edukacije, prihvatljive i fer cene u odnosu na vrhunski kvalitet, reference su koje izdvajaju naš program od drugih sličnih edukacija za razvoj ličnosti na našem tržištu.

Očekuje vas jedinstven sadržaj programa, stručan i profesionalan pristup edukatora, vedrina, kreativnost, pozitivna energija i odlični uslovi za rad.

Iznenadićemo vas i posebno kreiranim personalizovanim materijalima.

Od nas dobijate i brojne besplatne dodatke koji će vam biti korisni tokom, ali i nakon završene edukacije.

Dobrodošli u svet Nauke o sreći!

Autor programa i predavač: Branka Tešić

Pridružite nam se!

Uložite u sebe, svoje znanje, razvijajte veštine, koristite, proširite i upotrebite sve svoje potencijale, budite autentični i svoji, srećni i ispunjeni ljudi koji žive svoju misiju.

Umesto da čekate novi dan, mesec, novu godinu, odlučite da unesete pozitivne promene u svoj život već danas!

Budite inspiracija i podrška drugima, ali pre svega sebi i živite životom kakvim maštate.

Sada je pravi momenat!

SIDRO ZA SREĆU vam olakšava da svesno ovladate svojim mislima i obogatite svoj život predivnim i novim iskustvima bez obzira na okolnosti u kojima se trenutno nalazite. Moja profesionalna uloga trenera je da vas podržim na putu promene. Izbor je uvek vaš. Želim vam mudre odluke!

Verujem da ćemo se sresti, od srca Vam se radujem!

“Ne interesuje me čime se baviš u životu. Želim da znam za čim' čezneš – i da li se usuđuješ da udovoljiš onome čemu ti srce teži. Ne interesuje me koliko imaš godina. Želim da znam da li bi rizikovao da izgledaš kao budala –zbog ljubavi –zbog svojih snova – zbog avanture što si živ.” /O.M.D./

Ne morate menjati ceo svet, promenite samo svoj svet!





Nacionalni kurs/seminar I kategorije
Psihologija uspeha – Sidro za sreću
Akreditovani program Zdravstvenog saveta Srbije
Autor i moderator programa: Branka Tešić
www.branatesic.com