



*Dnevnik
svrhovitog života*

Signifo - savjetovalište Latin

Riječ autorice...

Pronalazak smisla i time svrhovitog života nije nimalo lak zadatak koji u čovjeku ponekad stvara određenu napetost ili frustraciju. No, to je sastavni dio života. U svakom slučaju je poželjno osjetiti tu napetost jer nas ona tjera naprijed. Omogućuje nam da postanemo bolje osobe, postignemo neka nova ostvarenja. To su odlike zdravih, ispunjenih, zadovoljnih osoba koje pred sobom imaju uvijek neki cilj koji im daje smisao života i to bez obzira na dob, status, zdravlje, podneblje u kojem žive.

Ukoliko ste uzeli u ruke ovaj dnevnik, donijeli ste odluku da želite poboljšati svoj život. Čestitam Vam na Vašoj odluci jer ste upravo donijeli odluku da se posvetite sebi a brigom o sebi, brinemo i o drugima. Dnevnik je koncipiran na psihoterapijskim načelima, dobrobit pisanja je upravo u tome što napisana riječ ima puno veću jačinu nego ona izgovorena a kamoli neizgovorena. Pisanje dnevnika će Vas vratiti u sadašnjost, u biti svjestan sadašnjeg trenutka na kojeg jedino možemo imati utjecaj. On će Vaš fokus usmjeriti na bitne stavke u životu kako biste, između ostalog, mogli donositi ispravne odluke koje služe upravo Vama. Znanstveno je dokazano da redovito pisanje dnevnika pomaže kod smanjenja stresa, anksioznosti i depresije, kako u privatnom životu tako i u profesionalnom.

Ukoliko ćete se naći u situaciji da ne možete sami proći kroz određene zadatke, stavljam Vam se na raspolaganje kroz psihoterapijske susrete koji se provode online.

Sretan put...



signifo45@gmail.com
www.signifo-terapija.com

Upute za pisanje dnevnika

Avantura pisanja dnevnika se provodi kroz 28 dana, a svaki dan ima svoju poruku, koju je taj dan poželjno sprovesti u djelo.

"Nisam sam/a kada je teško."



Datum: _____

Dan: _____

Svaki dan započinje jutarnjom rutinom a završava večernjom rutinom.

Jutarnja rutina

ŠTO DANAS ŽELIM
OSTVARITI/NAPRAVITI?



Nakon buđenja, uzeti dnevnik u ruke i pobrojati bitnije obveze tog dana.

Zatim se vraćate na sam početak, na poruku kao light motiv tog dana te dajete odgovore uranjajući u svoje dubine (dajte si vremena i dobro se potrudite naći odgovore).



NAVESTI BAREM 3 OSOBE NA KOJE SE
MOGU OSLONI TI KAD JE TEŠKO.

ZADATAK:



Zadatak je svaki dan različit i obuhvaća nekoliko aspekata.

Duboko abdominalno disanje*:



- provodi se u jutro, podne i na večer
- UPUTE se nalaze na kraju dnevnika.

Progresivna mišićna relaksacija*:



- provodi se u jutro i na večer
- UPUTE se nalaze na kraju dnevnika.

Šetnja od 30 minuta:



- provodi se popodne ili u jutro ukoliko tako nekom više odgovara.
- ako je šetnja aktivnost koju inače prakticirate, samo naprijed i dalje i neka Vam 30 minuta bude minimum, a ukoliko ćete tek početi, u početku doista nije važno da je 30 minuta, bitno je samo početi, a postepeno će prijeći u naviku.

Meditacija:



– provodi se u jutro ili na večer. Postoje razna videa na YOUTUBE kanalu koja jako dobro vode kroz različite meditacije. Uronite u svijet meditacija, pronađite onu koja rezonira baš s Vama te se otisnite u svijet meditacija.

Napisati "pismo oprosta":



– ponekad nas ljudi povrijede jer nisu možda znali drugačije, ponekad nenamjerno, a ponekad su i sami nesretni pa "izliju žuč". Oprostiti znači osloboditi i sebe. Sjetite se osobe koja Vas je povrijedila i napišite joj pismo, sve ono što Vas tišti izbacite na taj list papira.

Napisati "pismo isprike":



– ljudska je veličina uvidjeti da smo pogriješili, ali je također plemenito se ispričati povrijeđenoj strani. Jedan od načina je napisati pismo osobi koju ste povrijedili iz bilo kojeg razloga. Pri tom je bitno ne opravdavati sebe, već iskreno napisati da Vam je žao i zašto Vam je žao.

Napisati "pismo samome sebi":



– ponekad se čovjek treba okrenuti sebi i pri tom si dati priznanje na svemu dobrom što ima, a ponajviše na vrijednostima, kvalitetama i postignućima koja ga krase. Nemojmo sebe uzimati zdravo za gotovo jer upravo ako poštujemo i volimo sebe, tako ćemo i druge.

Vježbe stretchinga*:



– provode se u jutro i na večer. Postoje razne aplikacije na mobitelima, kao i YOUTUBE videa koja jako dobro vode kroz cijeli set vježbica za istezanje i vježbanje određenih dijelova tijela. Okušajte se, Vaše će Vam tijelo biti zahvalno.

Kardio vježbe*:



– uključuju vožnju biciklom, trčanje, plivanje, bavljenje nekim sportom,...Izaberite što Vama najviše odgovara.

Poticajni citat*:



– dođu izazovna životna razdoblja koja nas poljuljaju koliko god bili čvrste persone. Postoji pregršt poučnih i mudrih citata koje je dobro imati na pameti kada je teško. Pronađite onaj koji je Vama najsmisleniji, napišite ga, stavite na vidno mjesto, svjesno ga čitajte s vremena na vrijeme. Neka on bude Vaš light motiv.

Negativne misli uvelike narušavaju našu duševu stabilnost i doista si ne smijemo dopustiti taj "luksuz" da se ijedna negativna misao nastani predugo u našem umu. Negativnu misao je potrebno prepoznati, bez prevelikog vrednovanja, te ju zaustaviti na način da počinjemo misliti afirmativnije, o nečemu drugom, a ponajbolji je način da počinjemo raditi nešto što će biti distrakcija. Stoga, zapišite negativnu misao ili osjećaj koji u danu doživite s lijeve strane stupca te joj odmah oduzmite značaj upisujući sve što Vam padne na pamet da učinite kako bi prestali misliti upravo u negativnom kontekstu.



Moje negativne misli	Kako ih mogu zaustaviti početi misliti raditi nešto drugo?
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Večernja rutina

Zahvalnost

Moji najbolji prijatelji - zašto?



Vrlo često pridajemo važnost onim negativnim situacijama u životu te nam "ispod radara" prolaze one pozitivne, lijepe, izgrađujuće, a kojih nerijetko ima više nego negativnih ali smo ih skloni zanemariti. Stoga, prije spavanja iskažite zahvalnost prema napatcima tog dana. Iznenadit ćete se koliko će Vas to promijeniti nakon 28 dana.

U danu se dese situacije na koje možemo utjecati ali također i one na koje ne možemo utjecati. Od presudne je važnosti to dvoje razlikovati. Stoga ćete u POLJE SUDBINE upravo navesti sve ono što se u danu događalo a da niste mogli imati apsolutno nikakvu kontrolu (npr. na vrijeme, na odluke drugih osoba i sl.), dok ćete u SLOBODNI PROSTOR napisati sve što Vi možete napraviti ili ste eventualno propustili a sad ćete si to posvjestiti za buduće vrijeme.



POLJE SUDBINE	SLOBODNI PROSTOR
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

I za kraj, s desne strane dnevnika stoji Dnevni planer za pisanje svih Vaših dnevnih obveza ili ukoliko imate potrebu neku od tema malo više razraditi.

"Danas je novi početak."

Datum: _____

Dan: _____

ŠTO DANAS ŽELIM
OSTVARITI/NAPRAVITI?

NAVESTI BAREM 3 STVARI KOJE ĆU
UČINITI A KOJE BI MI MOGALE
POBOLJŠATI ŽIVOT

Moje negativne misli

-
-
-
-
-
-

Kako ih mogu zaustaviti
početi misliti/raditi nešto
drugo?

-
-
-
-
-
-

ZADATAK:
MEDITACIJA *

Zahvalnost

navesti 3 osobe kojima sam
zahvalan/na i zašto...

Večernja rutina
osvrst na današnji dan

POLJE SUDBINE

SLOBODNI PROSTOR



"Vjerujem u sebe."

Datum: _____

Dan: _____

ŠTO DANAS ŽELIM
OSTVARITI/NAPRAVITI?

NAVISTI BAREM 3 TALENTA
KOJA POSJEDUJEM

Moje negativne misli

Kako ih mogu zaustaviti i
početi misliti/raditi nešto
drugo?

ZADATAK:
DUBOKO DISANJE *

- JUTRO
- PODNE
- VEČER

Zahvalnost

navesti 3 stvari na kojima mogu
danas biti zahvalan/na

Večernja rutina
osvrt na današnji dan

POLJE SUDBINE

SLOBODNI PROSTOR



"Opraštam."

Datum: _____

Dan: _____

ŠTO DANAS ŽELIM
OSTVARITI/NAPRAVITI?

NAVESTI BAREM 3 OSOBE
KOJIMA ŽELIM OPROSTITI

Moje negativne misli

-
-
-
-
-
-

Kako ih mogu zaustaviti i
početi misliti/raditi nešto
drugo?

-
-
-
-
-
-

ZADATAK:
NAPISATI PISMO
OPROSTA *

Zahvalnost

navesti 3 stvari na kojima mogu
biti zahvalan/na što ih imam...

Večernja rutina
osvrt na današnji dan

POLJE SUDBINE

SLOBODNI PROSTOR



"Nisam ni u kakvoj opasnosti."

Datum: _____

Dan: _____

ŠTO DANAS ŽELIM
OSTVARITI/NAPRAVITI?

NAVISTI BAREM 3 STVARI ZBOG
KOJIH SE OSJEĆAM SIGURNO.

Moje negativne misli

-
-
-
-
-
-

Kako ih mogu zaustaviti i
početi misliti/raditi nešto
drugo?

-
-
-
-
-
-

ZADATAK:
**PROGRESIVNA MIŠIĆNA
RELAKSACIJA***

- JUTRO
- VEČER

Zahvalnost

navesti nešto lijepo što sam
danas vidio/la

Večernja rutina
osvrt na današnji dan

POLJE SUDBINE

SLOBODNI PROSTOR



"Danas se neću stresirati oko stvari koje ne mogu kontrolirati."

Datum: _____

Dan: _____

ŠTO DANAS ŽELIM
OSTVARITI/NAPRAVITI?

NAVESTI DOŽIVLJENE BAREM 3
SLIČNE SITUACIJE.

Moje negativne misli

-
-
-
-
-
-

Kako ih mogu zaustaviti i
početi misliti/raditi nešto
drugo?

-
-
-
-
-
-

ZADATAK:
ŠETNJA OD 30 MINUTA*

Zahvalnost

prisjećam se izazova koji su se
desili a uspješno sam ih riješio/la

Večernja rutina

osvrtna na današnji dan

POLJE SUDBINE

SLOBODNI PROSTOR



