



Prostor za mene

Vježbe i pitanja za dublje
povezivanje sa sobom -
svaki dan



Sadržaj

Predgovor

Kalendar nove navike

Ja

Moje želje i ciljevi

Moj uspjeh

Odnos prema sebi

Sljedeća stepenica

Planiranje i refleksija

Odnos s novcem i prema materijalnom

Veze i odnosi

Top 3 pitanja

Posudi ove misli

Prostor za tvoje bilješke

Predgovor

Ovo su pitanja koja vrtim na svakodnevnoj bazi. Odaberem neka tri pitanja na koja odgovorim odmah ujutro. Ona su kao doručak, ona su podsjetnik zašto sam danas u danu, kakvu priliku imam i kako je želim iskoristiti. Ne trebaš odgovoriti na sva, svaki dan. No, kada se oslobodi neki slobodan trenutak, posegni za istima. Bit će vrijedno. Postavljaj ih svaki dan. Posebno sam izdvojila top 3 pitanja bez kojih mi ne počinje niti jedan dan. Bilo bi mi drago kad bi mi javio/la što si sve doznao/la o sebi. ;)

Jedino ulaganje (koje ti preporučam) jest nova bilježnica (s malo više stranica 😊) i 10 minuta za sebe. Svaki dan, bez preskakanja. Na prvim stranicama možeš i pronaći kalendar gdje možeš pratiti sebe i dodatno se motivirati. <3

Predgovor

Pitanja mogu biti temelj i za tvoj sljedeći susret s psihologom, psihoterapeutom, coachom ili drugom stručnom osobom koja ćete podržati na TVOME putu. Također, pitanja nisu tu da se osjećaš SAMOM na putu niti da te obeshrabre. Tu su da te povežu sa tobom, tu su da te povežu sa zajednicom. U konačnici, ja sam tu za tebe, u svakom trenutku. Jer znam koliko neka pitanja mogu biti i frustrirajuća i neugodna, ali i ona koja napokon otvaraju oči da vidimo sebe u svijetlu kojem se do sada nismo vidjeli. U slučaju nejasnoća ili ako bi volio/la podijeliti neke odgovore sa mnom, budi mi slobodan/na pisati. 😊

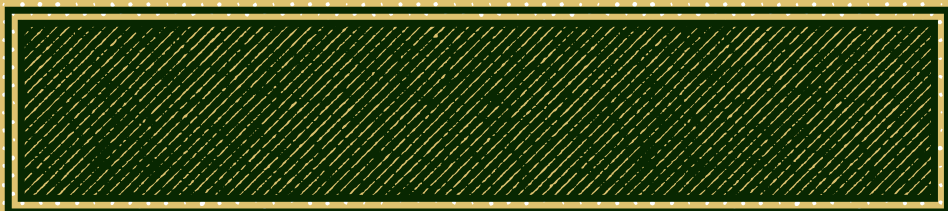
A tko sam ja?



Ja sam Lana, prvostupnica psihologije, penjač, planinarka, avanturistica, osoba zaljubljena u osobni rast i razvoj, stvaranje i dijeljenje. Moja misija je približiti svakome resurse i materijale koji su meni pomogli i pomažu mi na svakodnevnoj razini da uvijek biram postati bolja verzija sebe. Iako su mi tek 22 godine i netko bi rekao da "života nije vidjela", ja se osjećam kao da sam ih proživjela 44. Sa 16 godina počela sam intenzivno istraživati sebe - čitati knjige samopomoći, samoeducirati se, razmišljati, propitivati...što me dovelo da danas živim neke od svojih želja, idem prema životu kakav mi je namijenjen i svaki dan se trudim i podsjećam zašto želim to što želim. Psihologija i planinarenje, penjanje te outdoor sportovi moja su strast tako da ćeš u mojem sadržaju pronaći podosta tekstova gdje ova područja spojim u jedno. Cilj mi je jednog dana educirati vodiče, planinarska društva, rekreativce o važnosti mentalne pripreme za svaki naš (životni) uspon, o interakciji i radu s ljudima i kako stvoriti podržavajuće okruženje gdje svi imamo priliku rasti i otkrivati svoje mogućnosti.

Vidimo se u avanturi! ;)

Kalendar nove navike :)



**Stavi kvačicu u svaku kućicu kada uzmeš
vrijeme za sebe, odgovoriš na neko od pitanje
iz ebooka! Bravo!**

Ja

- Tko sam ja kad bi mi se sve oduzelo?
Kada ne bi postojala nijedna moja uloga?
- Koje sve uloge "igram" u svojem životu trenutno i što mi ta uloga donosi?
- Kako ja sebi mogu odati priznanje i priznati si sve dosadašnje uspjehe i pobjede?
- Nabroji deset stvari koje volim na svojem tijelu.
- Nabroji deset stvari koje volim kod sebe kao osobe.
- Što podrazumijevam kad kažem "vrijeme za mene"? Koje su to aktivnosti? Što volim raditi ZA SEBE?
- Što vidim kada zamislim slobodnog/u sebe?
- Što je to što me tjera da idem dalje, da otkrivam?
- Na koji način danas mogu biti osoba koja želim biti?
- Što je meni bitno?

Ja

- Što je ono što mi nitko ne može uzeti? Što je to ONO NEŠTO moje?
- Što sve volim raditi?
- Čega sam se voljela igrati kao mala?
- Koja je svrha mog postojanja danas?
- Koje je moje zašto?
- Zašto želim to što želim? Koja je svrha toga, smisao? Koji JA smisao vidim u tome?
- Što je meni bitno prenijeti osobi preko puta? Koju poruku? Kakvu vrijednost biram dati DANAS ovom svijetu, ovoj maloj zajednici?
- Što bih ja volio/la da sam imao/la, naučio/la?
- Koja od mojih uloga mi je najdraža?
- U kojim situacijama odustajem, a zapravo bih mogao/la pokazati više hrabrosti i napraviti korak naprijed?

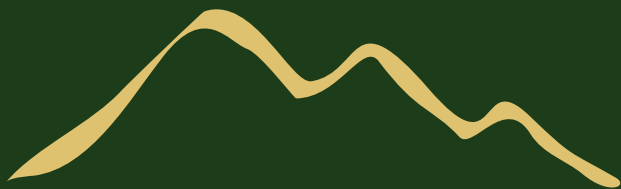
Ja

- Koje navike mi ne koriste ili su izgubile svoj značaj i svrhu?
- Zašto se još uvijek stavljam u one kalupe koje sam odavno prerastao/la?
- Što me u posljednje vrijeme posebno smeta kod drugih? Vidim li tu kakvu povezanost sa samom sobom? Što ja još na sebi/kod sebe ne prihvaćam/ne priznajem si?
- Koji/kakvi ljudi me inspiriraju? Što oni imaju, a ja sebi ne želim priznati da je to prisutno i kod mene?
- Što mi puni, a što prazni moje kapacitete u ovom periodu?
- Što me nekada mučilo, a danas mi to izgleda smješno, jednostavno?
- Što je u mom životu baš onako kako želim?
- Što ja imam i na čemu sam iskreno zahvalan/na, a netko drugi bi dao sve da to isto ima sada?

Ja

- Kada sam zadnji put bio/la opušten/na, bez briga? Opiši detaljno.
- Kakve razgovore TI želiš otvarati? Što TI želiš normalizirati?
- Mogu li danas zakoračiti u onu energiju žene/muškarca čija je prirodna posljedica utjecaj, poštovanje, zanimanje kako to radi, kako to "hendla", kako se snalazi?
- Što kad bi strah bio pokretač?





**“Kakvo čudo se moralo dogoditi,
kakva potreba da baš TI budeš
odabran/na da dođeš na ovaj svijet?
U ovom obliku, na ovaj način, s ovim
svim odlukama, akcijama, vrlinama,
manama, vještinama, iskustvima.
Potreban/na si. Više nego što misliš.
Više nego li što možeš uopće
pojmiti.”**

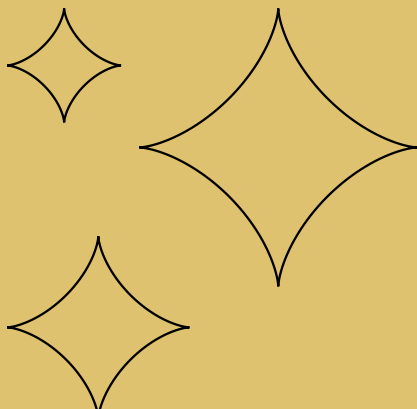
L.R.

Moje želje i ciljevi

- Što za mene znači iskoristiti i biti u danu kao da je zadnji?
- Kako to za mene izgleda?
- Koji je tvoj san?
- Koje su tvoje želje koje nikome nisi rekao/la?
- Što sam sve mislio/la da želim, a ispalo je da su to neke tuđe želje?
- Što kažem da želim, a izbjegavam ići prema istome?
- Zašto bih baš ja trebala i zaslužujem uspjeti?
- Pet razloga zašto je ova moja ideja vrijedna.

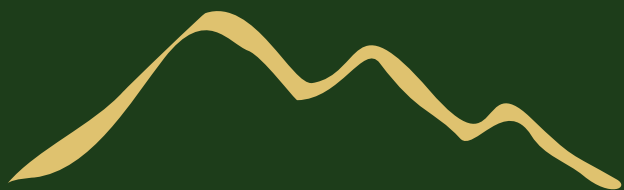
Moje želje i ciljevi

- Koje znanje ili vještine su mi potrebne da bih ostvarila svoje želje? Koje vještine i znanja već posjedujem da učinim svoj prvi sljedeći korak?
- Kako pristupam svojim željama i ciljevima? Krećem li se iz mindseta - unaprijed već vidim da se neće ostvariti ili idem vidjeti i probati te ću učiniti sve da se ostvari? Ovdje se zapravo i skriva naša motivacija i odgovor je li to što želimo uistinu ono što MI želimo. 😊



Moje želje i ciljevi

- Tvoj život kao dokumentarni film:
Zamisli da se snima dokumentarni film o tvom životu.
- Bi li moj cilj bio dobar za dokumentarni film?
- Bih li ja bila zanimljiv lik?
- Bih li ja bila zanimljiv lik za slijediti, za kreirati priču o meni?
- U kojem mindsetu bih bila?
- Ako se pojavi filmska ekipa koja snima dokumentarac, na koji ćeš se način pokazati drugačije?
- Što ti publika više da učiniš? (njima je očito, a ti to još ne vidiš)
- Kad bi redatelj danas povikao „AKCIJA“, što bi odmah napravio/la?
- Koju poruku želiš da dokumentarac ima? Što želiš da osoba koja ga pogleda osjeća, odluči napraviti?

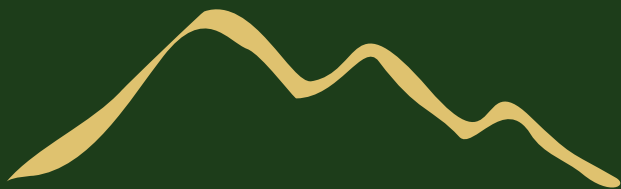


**“Ne igrajte se sa
svojim darovima. Nisu
vam dani da se samo
izležavate na kauču.”**

Tomaž Humar

Moj uspjeh

- Popis 10 stvari u životu koje sam postigla i na koje sam ponosan/na, bez obzira na veličinu.
- Tko sam sve morala postati, koje dijelove sebe ostaviti iza sebe, na što sam se sve morala odvažiti da bih stigla danas ovdje gdje sam sada?
- Koje sam situacije proživjela i preživjela, a mislila sam da je nemoguće?
- Opiši jednu situaciju za koju bi rekao/la da je promijenila tvoje viđenje sebe i/ili svijeta. Tko si ti danas zbog te situacije?
- Što jest, a što nije pod mojom kontrolom?

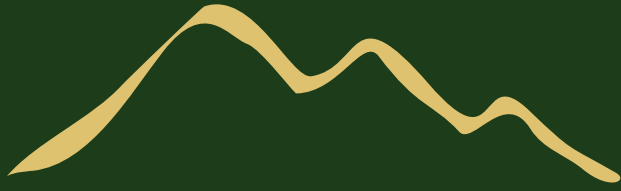


**“Sve će doći i svakoga će
sudba uhvatiti, nitko ne može
pobjeći od sudnjeg dana,
rodiš se gol bez ičega,
također umireš gol bez
ičega.”**

**4000 tjedana, Oliver
Burkeman**

Odnos prema sebi

- Kako se ponašam prema sebi kada ipak ne učinim nešto što sam rekla da hoću?
- Što bih rekla prijateljici da se nalazi u istoj situaciji u kojoj sam ja trenutno? Mogu li to reći sebi?
- Što sve mislim i govorim sebi o svojem fizičkom izgledu? Sjeti se sebe sa 5,6 godina ili uzmi sliku sebe kao djevojčice/dječaka. Ponovi te riječi koje si govoriš SVAKI dan sada toj djevojčici, dječaku.
- Na koje načine tražim pomoć kad mi je potrebna?
- Je li me strah biti ranjiv/ranjiva?

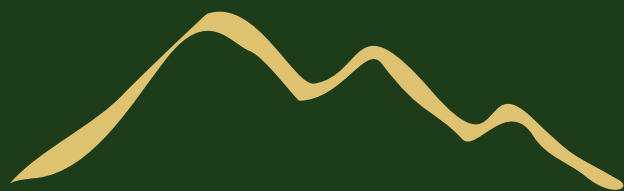


“ You have to establish who you want to be in this life. Don’t be the who they tell you you should be.”

Sljedeća stepenica

- Što ako me svi ovi izazovi grade kao osobu?
- Kakav rezultat želim?
- Tko ja trebam biti da bih postala TA osoba? (možeš staviti i ime neke osobe koja te inspirira, a ne npr. opis)
- Sada, kada zamislim da sam TA osoba:
 - kako se ona osjeća?
 - što ona misli?
 - što ona radi?
- Tko ovaj moj "problem" ne bi vidio kao problem? Što bi on/ona mislio/la?





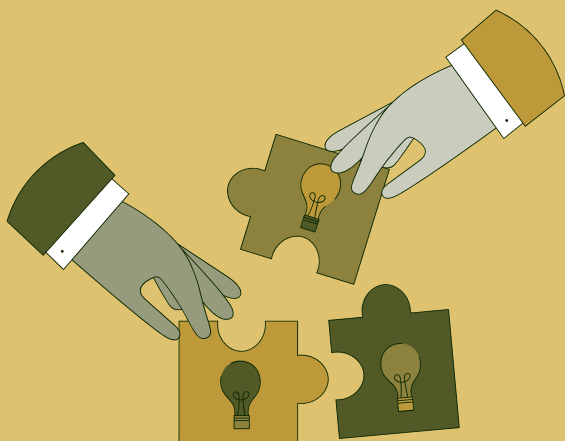
“Izaberi drugačije”
L.A.

Sljedeća stepenica

- Jesam li spreman/na pokazati svoju ranjivost, svoj put, svoje uspjehe kao dokaz što jedna osoba može? Je li ovaj rizik, izlaganje sebe dovoljno mali naspram rizika od toga da neku osobu zapostavljam svijetla i resursa koje ona trenutno ne vidi/ne zna za njih?
- Tko bih mogla postati kad bi zaista zapela, zasukala rukave i počela živjeti ono i biti ona osoba koja jednostavno jesam? Čiji dar mi je dan da budem?
- Kada razmišljam o žaljenju, za čime bih žalila ukoliko bi izgovorila rečenicu “Da sam barem počela ranije...”?

Sljedeća stepenica

- Koliko te košta kada ne poduzimaš akciju?
- Koliko te to košta sada, a koliko u budućnosti?
- Kada to ne učinim, koje su negativne posljedice nečinjenja?
- Koga još košta to što ti ne poduzimaš akciju?



“Postoje ti vrhovi, te staze na kojima provrtiš cijeli svoj život.

Svakodnevnici. Odnose. Odluke.

Ima tih staza na kojima čuješ toliko novih priča, upознаš toliko novih, čudnovatih ljudi.
Ima i onih staza na kojima čuješ teške životne priče ljudi koji to tako nesebično dijele
s osmijehom na licu.

Ima staza, vrhova na koje dođeš u tišini, s ljudima koje prvi puta vidiš, ali osjećaj je
kao da se poznajete 100 godina.

A ni riječi niste progovorili.

Uputili ste si pogled, nasmijali se, čestitali jedni drugima na usponu.

Ima i tih staza na kojima sretneš one koji se spuštaju ili uspinju, a kod svih osjetiš i
vidiš ogromnu količinu umirujuće energije.

Jer u prirodi - ništa nije bitno nego li ono ovdje i sada.

I onda me pitaju zašto i kako stignem svaki vikend biti negdje, otkrivati prirodu. Ne
stižem - odabirem.

Pitaju me kako mi se da, kako mi nije previše. Ponekad mi se ne da i previše mi je, i
ponekad crpim i zadnje atome snage, ali to ništa nije bitno. Jer osjećaj prije, tijekom i
na kraju - to je ono što čini cijelu turu posebnom. To je ono što mi kaže: "Da, odabrala
si ovo iz želje, a ne iz "moranja"."

Probijanje vlastitih granica, ponajprije onih mentalnih, ograničavajućih - to je ono
zbog čega želim više, jače, bolje. To je ono zbog čega se svaki put vraćam iznova i
iznova.

Planiram nove, posjećujem stare vrhove i nikad ne dosađuje.

Zbog čega konstantno imam želju, volju za daljnjim učenjem, napredovanjem. I onda
kad se čini da mi je ovo sada dovoljno.

Podsjetim se da uvijek može više, bolje.

“Terapija? Ovo (pokazuje planine i prirodu) je moja terapija.” Izgovorila je jedna
poznatnica s onim prepoznatljivim sjajem u očima. I sve sam razumjela.

I svaki put kad pomislim je li moguće, kako ću nešto uspeti, sjetim se što uspijevam
tamo vani, na nepoznatom području, uvjetima.

I onda znam da mogu.

I da ću moći.

Oснаžena prirodom. Oснаžena energijom.

I dovoljno je malo. Stvarno je.”

Planiranje i refleksija

- Koje rezultate sam kreirao/la u _____ (navedi mjesec) (male i velike)?
- Koje akcije su vodile ovim rezultatima?
- Koje ključne lekcije sam izvukla iz ovog perioda?
- Koji su tvoji glavni poslovni, a koji privatni projekti u nadolazećem kvartalu?
- Jesam li ovaj tjedan u svoj kalendar i tjedan uvrstio/la odmor i vrijeme za sebe?
- Mjesec unatrag- što se sve dogodilo/ostvarilo?

Planiranje i refleksija

- Tri obećanja koja sebi dajem do kraja godine:
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- Koja je moja riječ za ovu godinu? Kako se to pokazuje u mojim svakodnevnim akcijama?
- Koje su bile moje želje i ciljevi na početku ove godine/kvartala/mjeseca? Jesu li još uvijek u skladu sa mnom ili je u međuvremenu došlo do promjene?
- Kako se osjećam na kraju ove godine? Što sve biram učiniti da na kraju ove godine imam taj osjećaj?

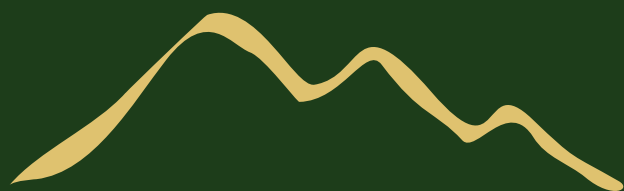
Planiranje i refleksija

- Što bi se, u detalje, trebalo dogoditi da ovo postane (ako već nije) najbolja godina do sada? Što ja po tom pitanju mogu napraviti? Koji je sljedeći najmanji korak koji poduzimam danas?
- Kad pogledam sebe na početku godine i sebe sada - na što sam najponosnija?
- Po čemu želim pamtiti ovu godinu?
- Što će mi biti žao ako ne napravim ove godine?
- Kako bih opisala unatrag X mjeseci ove godine?
- Da je svaki mjesec ove godine jedno poglavlje knjige, kako bi se zvala ta poglavlja i koji bi bio njihov kratki sažetak?

Planiranje i refleksija

- Kada bih vjerovao/la da je moguće ostvariti svoje privatne i poslovne želje i ciljeve te pritom imati balans, mir i slobodu u životu, uživati u procesu - kako bi tada koristio/la svoje vrijeme? Što prestaješ, a što nastavljaš raditi, započinjati, poduzimati? 😊





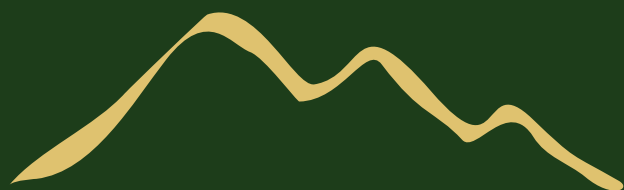
**“Ti znaš da te do tvojih
“velikih” ciljeva ne
dovodi odgađanje već
vjera u samu sebe.”**

L.R.

Odnos s novcem i prema materijalnom

- Znakovi današnjeg obilja:
- Danas sam zahvalna na (najmanje 5 stvari/događaja/osoba/dijelova tijela - bilo što:)))):
- Koju odluku sam danas donio/la iz uvjerenja o obilju, a ne iz straha?
- Tri razloga zašto zaslužujem obilje koje želim?





**“Oni koji vjeruju
da zaslužuju više,
primaju više.” S.B.**

Odnos s novcem i prema materijalnom

- Kako bi se ponašao/la da već imam novac koji želim? Što bi bilo isto/drugačije? Kako bi izgledala moja svakodnevnica?
- Napiši tri uvjerenja o novcu koja si čuo/la (npr. mora biti teško zaraditi novac, novac ne raste na grani, ne možeš i ovce i novce...). Napiši tri dokaza da to nije istina (pronađi primjere osoba koje NE žive na taj način, pronađi iz svojeg iskustva dokaze...). Koje novo uvjerenje odlučuješ usvojiti? (npr. Novac dolazi kroz jednostavnost, opuštenost i smisleno iskustvo. Novac dolazi iz vrijednosti koju kreiram, a ne iz težine i uloženog vremena.)

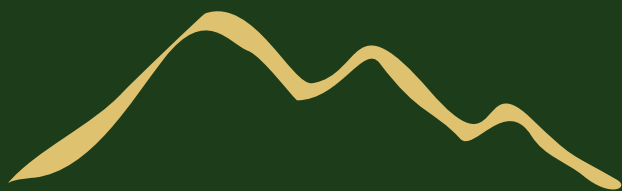
Odnos s novcem i prema materijalnom

- Što mogu učiniti već danas da se pokrenem?
- Da imam sada 10x više novca, što radim SADA?
- Kako danas mogu kreirati takvu vrijednost da je financijska neovisnost i stabilnost/sloboda prirodna posljedica istog?
- Jesam li "all in"?



Veze i odnosi

- Kako za mene izgleda veza, partner?
- Kako definiram vezu, brak?
- Je li moje shvaćanje braka i/ili veze pod nekim društvenim uvjerenjima, stavovima, stereotipima?
- Kako shvaćam ulogu mene kao žene/muškarca u odnosu?
- Na što pristajem, a na što ne? Na koje stvari postavljam granicu i preko kojih ne prelazim u odnosu?
- Koje su to karakteristike partnera?
- Mogu li ja postati ta osoba - partner kakvog tražim?
- Jesu li osobe s kojima se trenutno družim i provodim vrijeme one koje me potiču, podržavaju, rastu sa mnom i ja s njima?
- Tko izvlači ono najbolje u meni?
- Koga se trebam osloboditi?



“Ljudi se katkada zaljubljuju u ono što bi htjeli biti, a misle da nisu: mladić koji misli da nije naočit zaljubljuje se u vrlo lijepe djevojke, djevojku niskog rasta privlače visoki i snažni muškarci. Očaranost pametnim ili duhovitim osobama može značiti da čovjek samom sebi ne pripisuje te kvalitete.

Kada spoznamo i shvatimo razloge zbog kojih se opredjeljujemo za određeni tip partnera, činimo korak naprijed u emocionalnom sazrijevanju. Istraživanje razloga može nas odvesti do posve neočekivanih otkrića.”

Uloviti ljubav, Zoran Milivojević

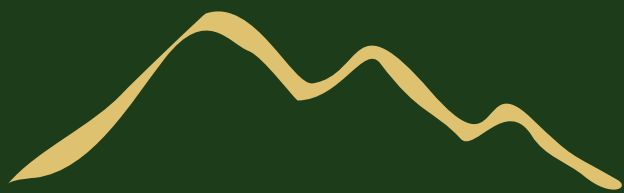
Veze i odnosi

- Tri koraka kako bih poboljšala te odnose tako da podržavaju moju želju da promijenim svoju budućnost.
 - 1. Osoba s kojom ću provoditi više vremena i nešto naučiti:
 - 2. osoba s kojom ću održati potpuno ist odnos:
 - 3. Osoba s kojom ću proaktivno prekinuti ili mu dopustiti da se mentalno odvojimo:



Top 3 pitanja

1. Što ja želim?
2. Koja je moja namjera za današnji dan?
3. Kako danas mogu napraviti jednu stvar koju većina u mojoj okolini ne radi i neće napraviti nikad?



“Nikad nije bilo da nešto ne možemo ili da nam ne ide. Ide. Ali jesam li spremna kretati se kad nije sve servirano, kad je u kaosu, kad je malo vremena između? Jesam li spremna u TOM PROSTORU I KAOSU vidjeti prostor STVARANJA i DIJELJENJA?”

L.R.

Posudi ove misli

Imam pravo rasti.

Ja točno znam što radim.

*Prilike su kao autobusi na autobusnoj
stanici - uvijek dolazi sljedeći. (Tea
Zavacki)*

Izaberi drugačije.

Ja sam svoja najvrjednija investicija.

There's always a way.

*Ustrajat ću unatoč svakoj oluji jer sa
mnoge do sada itekako preživjela i
proživjela.*

*Ne odustajem sve dok stvarno ne
isprobam sve opcije.*

*Nikad, ali nikad neću odustati OD SEBE
što god da se dogodilo u odnosima,
poslu...Ja sebi kao prioritet.*

*Sve što sam do sada poduzela, ostvarila,
podnijela - dokaz je da ja uistinu mogu.*

Posudi ove misli

*I kad ne znaš - idi jer te nešto puno bolje
čeka tamo gdje se prvo čini neugodno i
neizvjesno.*

*Živi ono što pričaš, budi, pokaži
primjerom. Budi, radi, živi i dijeli, okruži se.*

*Ja sam svoja najveća sigurnost.
Sposobna si za puno više nego li što
trenutno misliš i znaš.*

*Najveći projekt koji imamo za dovršiti i
konstantno unaprjeđivati jesmo mi sami.*

*Opusti se i pusti životu da te vodi.
Ne možeš istovremeno biti i mala i velika.
Da bi bila velika, morat ćeš naučiti
zauzimati prostor.*

Posudi ove misli

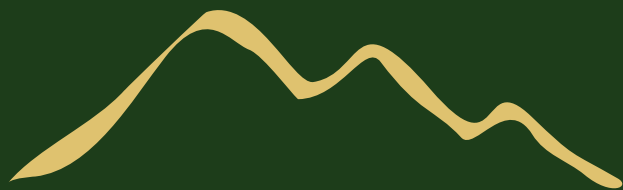
Ti ćeš napraviti velike stvari i već ih radiš. I ti to znaš. Ažuriraj tu sliku o sebi. Nisi više ona koja se skriva, koja je tiha i koja bježi od težine. Ponizna jesi, ali si snažna i zauzimaš prostor. U konačnici - ovaj život je samo tvoj. Na temelju čijih mišljenja ćeš odlučiti kako ćeš ga živjeti? I što ako je ovo prilika da samu sebe podržiš, budeš u toj nelagodnosti? Kratkoročna nelagodnost, za dugoročnu ugodu. 😊

“Konfucije tvrdi da svatko ima dva života. Drugi počinje kad shvatimo da imamo samo jedan.”

Život se mijenja u sekundi. Kako s padom, tako i sa svakom akcijom. Moja današnja akcija može promijeniti sve.

Posudi ove misli

*Pojavi se u svakome danu za onog koji
navija za tebe, ali i onog tko još uvijek ne
zna za tebe i tek te treba otkriti.*



Prostor za tvoje bilješke:

Prostor za tvoje bilješke:

Prostor za tvoje bilješke:

Prostor za tvoje bilješke:

Prostor za tvoje bilješke:



Vidimo se u avanturi!



© 2025 Lana Rogina. Sva prava pridržana.

Ova publikacija zaštićena je autorskim pravima. Niti jedan dio ovog eBooka ne smije se reproducirati, distribuirati, prenositi, pohranjivati u sustave za pretraživanje ili prenositi u bilo kojem obliku ili bilo kojim sredstvima – elektroničkim, mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem ili na neki drugi način – bez prethodnog pisanog dopuštenja autora.

Ovaj eBook namijenjen je isključivo osobnoj uporabi čitatelja. Svaka neovlaštena uporaba, umnožavanje ili distribucija smatra se kršenjem autorskih prava i podliježe zakonskim sankcijama.