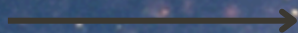


www.zavolisebe.rs

Promena uverenja u 5 koraka

Tvoje misli – tvoja moć



Šta su uverenja?

Uverenja su unutrašnje istine koje oblikuju način na koji vidimo sebe, druge i svet oko nas.

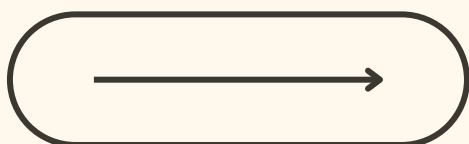
Ona su poput sočiva kroz koja posmatramo život – ne menjaju realnost, ali menjaju naš doživljaj te realnosti.

Neka uverenja nas osnažuju, dok nas druga ograničavaju.

Neka nas vode napred, a neka nas drže u mestu, čak i kada svesno želimo promenu.

Ne delujemo iz stvarnosti – delujemo iz svojih uverenja o stvarnosti.

Razumevanje i promena uverenja otključavaju slobodu da živimo život u skladu sa sobom, a ne po automatizmima prošlosti.



Uverenja su duboka uverenja, mišljenja ili stavovi koje prihvatamo kao istinu.

Ona određuju šta smatramo mogućim, koliko verujemo u sebe i šta očekujemo od drugih.

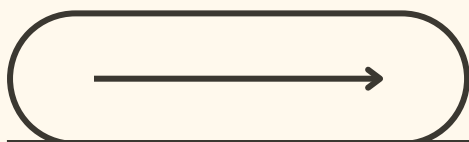
Primeri uverenja:

- „Ja nisam dovoljno dobra.“
- „Novac se teško zaraduje.“
- „Ljubav nije za mene.“
- „Zaslužujem uspeh i radost.“

Svako od ovih uverenja stvara drugačiji emocionalni ton i drugačije odluke.

Ako veruješ da nisi dovoljno dobra, možda nećeš ni pokušati.

Ako veruješ da možeš, stvorićeš priliku.



Kako nastaju naša uverenja

Većina uverenja se formira u ranom detinjstvu. Kao deca, upijamo poruke koje dobijamo od roditelja, učitelja, vršnjaka i društva – bez filtera i preispitivanja.

Dete koje često čuje:

- „Nemoj da grešiš.“
- „Novac je zlo.“
- „Ti to ne možeš.“

... usvaja te rečenice kao istinu o sebi i svetu.

Kasnije, svaka nova situacija potvrđuje ta uverenja i ona postaju naš nesvesni program.

Ali sve što je naučeno – može se i naučiti drugačije.



Uverenja koja rade za nas i protiv nas

Uverenja su kao programi u pozadini našeg uma.

Podržavajuća uverenja su ona koja nas osnažuju, motivišu i otvaraju mogućnosti:

„Mogu da naučim sve što mi je potrebno.“

„Vredna sam ljubavi i poštovanja.“

„Greške su deo rasta.“

Ograničavajuća uverenja nas sputavaju i stvaraju sumnju:

„Nikad ne završim ništa.“

„Ne zaslužujem uspeh.“

„Ne mogu da se promenim.“

Ključ nije da nemamo uverenja – već da izaberemo ona koja rade za nas, a ne protiv nas.



Zašto je važno osvestiti i promeniti uverenja

Sve dok ne postanemo svesni svojih uverenja, ona upravljaju našim odlukama i reakcijama.

Kada ih osvestimo, vraćamo sebi moć da biramo kako ćemo misliti, osećati i delovati.

Promena uverenja je proces ponovnog učenja. To nije pokušaj da „izbrišemo“ prošlost, već da je razumemo i prepíšemo tako da nas podržava.

„Kada promeniš način na koji gledaš na stvari, stvari koje gledaš – promene se.“

— Wayne Dyer



Vodič kroz 5 koraka promene uverenja

Korak 1: Prepoznaj uverenje koje te ograničava

Prvi korak je svesnost.

Ne možeš promeniti ono čega nisi svesna.

Postavi sebi pitanja:

- Šta verujem o sebi ili svetu što me zadržava?
- Koja misao mi se stalno ponavlja kada se osećam nesigurno?
- Šta bih morala da verujem da bih stalno imala ovakve rezultate?

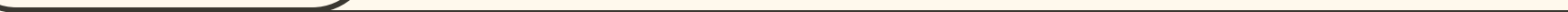
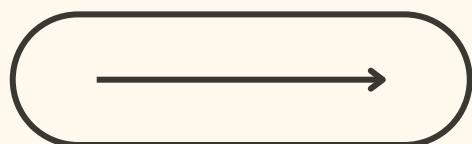
Primer:

Cilj: Želim da započnem svoj posao.

Osećaj: Strah, sumnja.

Uverenje: „Nisam dovoljno sposobna.“

Kad prepoznaš rečenicu koja te „pogodi“ – znaš da si pronašla izvor.



Vodič kroz 5 koraka promene uverenja

Korak 2: Pronađi poreklo uverenja

Zapitaj se:

„Odakle ovo verovanje potiče?“

Kada si ga prvi put čula ili osetila?

Od koga? U kojoj situaciji?

Primer:

„Učiteljica mi je rekla da nisam dobra u matematici i tada sam zaključila da nisam sposobna.“

Prepoznavanje porekla pomaže ti da vidiš:

Ovo uverenje nije tvoja istina – to je samo stara poruka koju si nekad usvojila.



Vodič kroz 5 koraka promene uverenja

Korak 3: Preispitaj istinitost uverenja

Sada je vreme da preispitaš:

- Da li je ovo apsolutna istina?
- Postoje li dokazi da nije?
- Da li bih i dalje verovala u to da sam odrasla bez tog iskustva?
- Kako bih mislila da sam potpuno slobodna od tog straha?

Primer:

„Nisam sposobna“ – ali zapravo sam završila fakultet, savladala mnoge veštine, organizovala važne stvari.

Dokazi govore suprotno.

Kada preispitaš uverenje, gubi moć nad tobom.



Vodič kroz 5 koraka promene uverenja

Korak 4: Kreiraj novo, osnažujuće uverenje

Novo uverenje treba da bude realno, ohrabrujuće i istinito za tebe sada.

Zapiši ga u sadašnjem vremenu, kao izjavu izbora:

✗ Staro uverenje: „Nisam dovoljno sposobna.“

✓ Novo uverenje: „Sposobna sam da naučim sve što mi je potrebno.“

✓ „Rastem i razvijam se svakim korakom koji napravim.“

Novo uverenje ne mora biti savršeno — važno je da otvara prostor mogućnosti.



Vodič kroz 5 koraka promene uverenja

Korak 5: Učvrsti novo uverenje kroz praksu

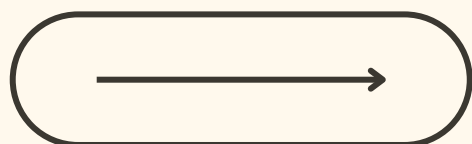
Promena se ne dešava samo u glavi – već kroz ponavljanje i iskustvo.

Svaki put kada se pojavi staro uverenje, zastani i izaberi novo.

Vežba:

1. Zapiši novo uverenje na papir i postavi ga na vidljivo mesto (ogledalo, laptop, frižider).
2. Svakog jutra izgovori naglas:
3. „Biram da verujem da sam sposobna da naučim sve što mi je potrebno.“
4. Tokom dana traži dokaze koji potvrđuju to novo uverenje.
5. Na kraju dana zapiši makar jedan trenutak kada si delovala iz nove istine.

Ponavljaj vežbu najmanje 21 dan – toliko je potrebno umu da usvoji novi obrazac.



Zaključak

Promena uverenja je proces povratka sebi.

To nije bežanje od onoga što jesi, već otkrivanje onoga što si oduvek bila – pre nego što su te tuđa uverenja oblikovala.

Svaki put kada osvestiš i promeniš jedno ograničavajuće uverenje, stvoriš prostor za više slobode, samopouzdanja i lakoće.

„Šta ako to što sam mislila o sebi – više nije istina?“
To pitanje otvara vrata tvog novog života.



Prostor za tvoje beleške

 Koja uverenja trenutno prepoznajem kod sebe?

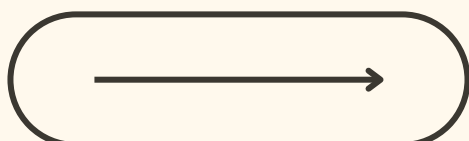
.....
.....

 Koja od njih želim da otpustim?

.....
.....

 Koje novo uverenje biram da usvojim?

.....
.....



Zapamti

Tvoje misli su tvoja moć.

Kada promeniš misli – menjaš i život koji stvaraš.
Svet ne mora da se promeni da bi te podržao.
Dovoljno je da ti počneš da veruješ u sebe.



moj_NLP_coaching

