

Deveti korak - Evaluacija

U ovom delu vaš napredak podelite sa priručnikom "Moj put ka umu koji dobija". Ovaj interaktivni priručnik je napravljen da svako otkrije značaj i moć koraka do svog punog potencijala.

Stigli ste do devetog koraka putovanja. "Moj put ka umu koji dobija" je alat koji će vam pružati podršku narednih 30 dana. Priručnik prati vaš razvoj i vašu posvećenost. Kroz prethodne korake otkrili ste svoju svrhu, definisali temu na kojoj želite da radite, napravili ste akcioni plan, shvatili važnost momenta sa pažnjom, otkrili vežbe koje vam prijaju, analizirali ste stubove svoje biološke mladosti i doneli odgovarajuće zaključke.

Sada imate jasnu sliku šta dalje. Red je na vas!

"Moj put ka umu koji dobija" će vas podržati da razvijete veštinu svesnosti sadašnjeg trenutka. Daće vam vremena da se istinski posvetite sebi, svojim trenutnim mislima, svojim osećajima. Biće različitih dana. Obratite pažnju na one koji su u vašem telu, umu i duši napravili pomak. Ponekad male stvari iniciraju velike pomake. Ako znate koje su to male stvari, radite ih češće. Hranite svoju unutrašnju radoznalost.

Uveče pre spavanja ili posle 19h zapišite korake koje ste preduzeli tog dana kako biste bili bliži željenom stanju. Možete koristiti tehniku "2 minuta".

Svi mi imamo sve resurse da bismo izvršili promenu i svi imamo snagu u sebi. Ono što neko drugi može da uradi, možemo i mi. Sve je moguće, a da li ćemo nešto dostići zavisi od toga koliko želimo da se angažujemo i posvetimo tome.

S vremena na vreme, pogledajte koji dani su bili bolji, lepši i uspešniji. Pogledajte šta ste tada radili. Možda ste praktikovali neku tehniku pa ste se osećali bolje i ako niste mnogo uradili na svojoj temi. Možda ste neki dan uradili nešto iznad vaših očekivanja što vas je dovelo u situaciju da se osećate divno. Možda ste se neki dan samo dobro, baš dobro naspavali i dan je bio fantastičan. Ako ste se osećali dobro, ako znate šta ste radili taj dan, šta je tome doprinelo, samo to ponavljajte. Što bi rekli, uradite "copy-paste" dobre prakse.

"Moj put ka umu koji dobija" se sastoji iz nekoliko delova

- Upišite datum i trudite se da ga popunjavate svakodnevno, jer to daje pun efekat.
- Upišite kako se osećate tog dana, na skali od 1 do 5.
- Osvrnite se na najlepši događaj tog dana i zapišite ga.
- Uvidite na čemu se zahvalni tog dana i zapišite.
- Upišite šta ste učinili samo za sebe tog dana.
- Koju tehniku ste praktikovali?
- Fokusirajte se na to šta ste konkretno uradili tog dana vezano za vašu temu i zapišite ono najvažnije.
- Šta vas pokreće?

Pozivamo vas da svaku nedelju izanalizirate. Posvetite vreme sebi i svojoj nedelji.

Upišite

- Na čemu ste zahvalni te nedelje?
- Šta je najbolje i najlepše što ste učinili za sebe – šta vas je učinilo srećnom osobom te nedelje?
- Šta ste iznad vaših očekivanja učinili za svoj cilj i projekat?
- Šta vas pokreće?
- Šta vas je pokrenulo napred te nedelje?
- Važne stvari koje ste uradili protekle nedelje.
- Važne stvari na koje želite da se fokusirate sledeće nedelje.

Želimo vam da na putu uma koji dobija, izvučete maksimum.

