



MANIFESTACIJSKI MASTERCLASS

REDEFINIRANJE REALNOSTI

RADNA BILJEŽNICA

www.manifestiranje.com/rr

ČETIRI JEDNOSTAVNA SAVJETA KAKO IZVUĆI MAKSIMUM IZ OVOG TEČAJA

1) Ispišite ovu radnu bilježnicu na papir kako biste u nju mogli zapisivati ideje, impresije i uvide koje ćete dobiti tijekom slušanja tečaja.

2) Ako ćete ovaj tečaj slušati u društvu, preporučamo da **SVAKI** slušatelj napravi svoju vlastitu papirnatu kopiju radne bilježnice jer mnogi će uvidi biti vrlo osobni.

3) Tijekom slušanja tečaja zapišite sve definicije, a posebno “a-ha” momente i uvide koje ćete imati. Osim što će vam to pomoći da ne zaboravite dijelove koji će vam biti posebno zanimljivi, sam čin zapisivanja je izuzetno koristan, jer ćete na taj način učinkovitije “uzemljiti” primljene ideje i kasnije ih lakše primijeniti.

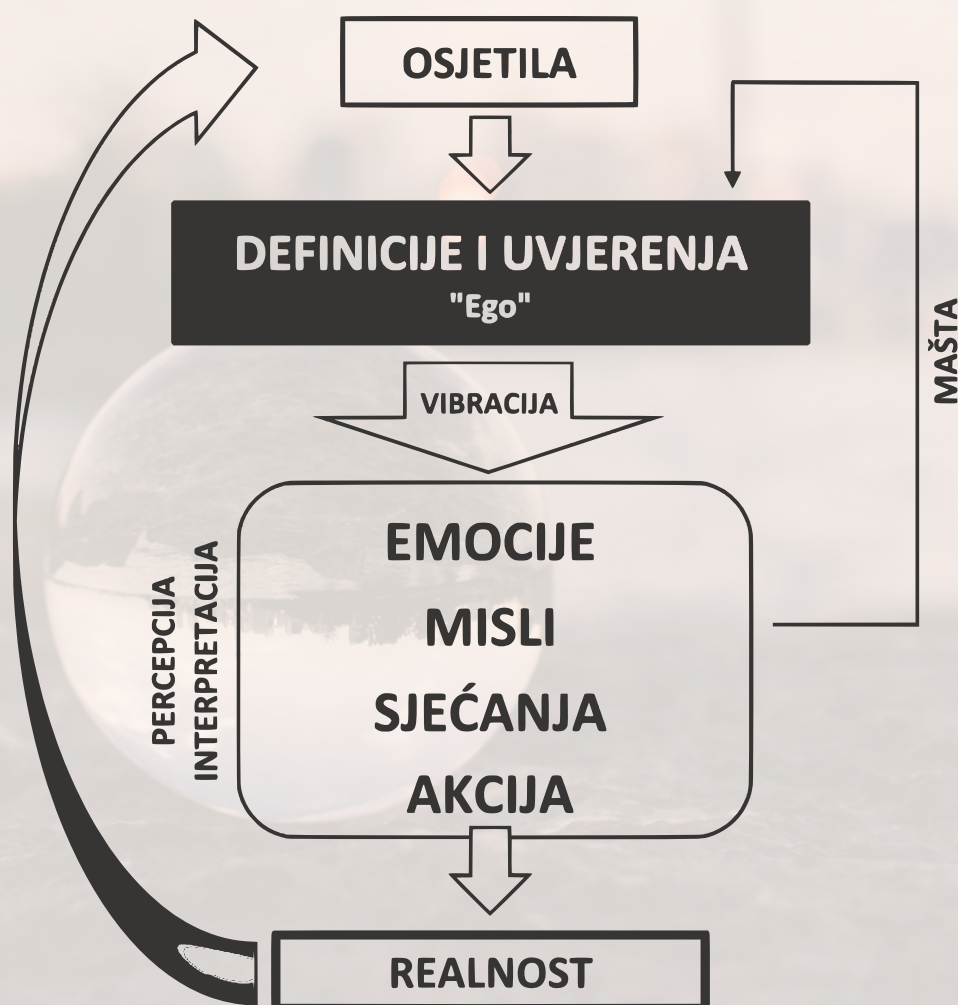
4) Nekoliko dana nakon odslušanog tečaja uzmite si vremena da pročete kroz svoje zabilješke i razmislite na koji način primljene uvide i ideje možete konkretno primijeniti u svom životu.

Uživajte!

PRVI DIO

Objasnite nekoj drugoj osobi, najbolje nekom tko se do sada nije susreo s ovom temom, što točno ovaj dijagram predstavlja i kako je strukturirana naša osobnost. Ako to nije moguće ili izvedivo, ispričajte ga i opišite sami sebi naglas.

Uočite s kojim dijelovima objašnjenja imate najviše problema jer to upućuje na dijelove koje vjerojatno ni sami niste najbolje shvatili. Nemojte preskočiti ovaj korak, čak i ako vam se čini kako je "sve jasno", jer je detaljno razumijevanje ovog dijagrama ključno za razumijevanje teme redefiniranja realnosti.



PRVI DIO

Opiši mehanizam upravljanja emocijama.

Opiši mehanizam upravljanja kvalitetom svojih misli? Odakle dolaze kreativnost i inspiracija?

Koji je jedini “gumb” za upravljanje vlastitim iskustvom života? Kako to radi?

Opiši mehanizam oblikovanja realnosti?

DRUGI DIO

Objasni svojim riječima ideju da "uvijek 100% vjeruješ u što god da već vjeruješ":

Ako već moraš u nešto sumnjati, najbolje je sumnjati u _____.

NADA:

VJERA / POVJERENJE:

Objasni svojim riječima ideju kako "ne postoji pomanjkanje povjerenja, uvijek potpuno vjeruješ u nešto":

HRABROST:

STRAH:

TREĆI DIO

SAMOPOUZDANJE:

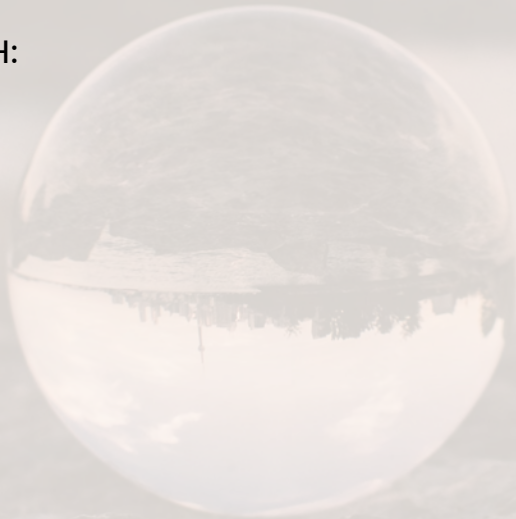
Objasni svojim riječima kako su prepreke na našem životnom putu samo strelice u neočekivanom smjeru:

PERFEKCIONIZAM je oblik _____.

NEUSPJEH:

USPJEH:

TJESKOBA:



ČETVRTI DIO

BRIGA:

MAŠTA:

UZBUĐENJE / VESELJE:

SVRHA:

POSAO:



ČETVRTI DIO

NOVAC:

PRODAJA I MARKETING:

ODGOVORNOST:

SLOBODA:



PETI DIO

LJUBAV:

Ljubav nije emocija. Prava, bezuvjetna ljubav je _____.

MRŽNJA:

SRAM I KRIVNJA:

Objasni svojim riječima važnost oprosta.

ODNOS (bilo koji – partnerski, poslovni, obiteljski, prijateljski...):

OBITELJ:

PETI DIO

SRODNA DUŠA:

BOL:

PONIZNOST (ili PREDAJA, ili PREPUŠTANJE):

FRUSTRACIJA:

IZGOVOR:

Objasni svojim riječima što točno znači da “nema nedostatka moći, vjere, kontrole ili ljubavi”: