



# *Dnevnik promene*

Radna sveska

Biblioteka

BUĐENJE





SINIŠA UBOVIĆ



*Dnevnik promene*

Radna sveska

*Sam svoj lajf kouč*



Leo commerce  
Beograd, 2014

Naziv:  
Dnevnik promene – Siniša Ubović

Copyright © Leo commerce

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:  
Slađana Perišić

Lektura i korektura:  
Jelena Dimitrijević

Prelom i korice:  
Leo commerce

Za izdavača:  
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač  
ID Leo commerce, Beograd

Plasman  
ID Leo commerce, Beograd  
Mihajla Bandura 36  
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874  
E-mail: nesaperisic@gmail.com  
info@leo.rs  
www.leo.rs

Štampa: Sajnos, Novi Sad

Tiraž: 1000

ISBN 978-86-7950-301-5



## SADRŽAJ

Predgovor .....	7
Zahvalnost .....	11
Odluke .....	23
Odgovornost 100%.....	33
Poverenje u promene .....	43
Od žrtve do pobednika.....	51
Zaslužujem svako dobro.....	59
Prihvatanje emocija.....	69
Oslobađanje od prošlosti.....	79
Traži i dobićeš .....	85
Energetski balans.....	93
Prepun raspored .....	101
Oslušnite tišinu – značaj meditacije.....	109
Beleške .....	117



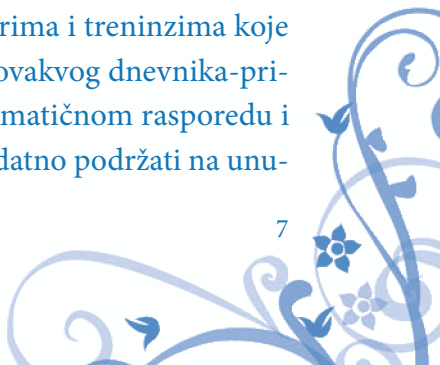
*Ja* zaslužujem ljubav.  
Divno je voleti i biti voljen



## PREDGOVOR

Voleo bih da vas ovaj *Dnevnik promene* inspiriše i pokrene na pozitivnu promenu i pomogne vam da osvetlite ona mesta kojima je potrebna vaša pažnja, podrška i posvećenost. Ukoliko ste spremni da odete i korak dalje na ovom putu, ovo je specijalna radna sveska koju sam za vas iskreirao i koja će vam biti od izuzetnog značaja.

Pored mnoštva vežbi poređanih po oblastima kroz koje ću vas voditi, radićete na svim onim poljima koja sam obrađivao u svojim knjigama, kao i na onim segmentima koji su se pokazali izuzetno važnim na mnogim radionicama, seminarima i treninzima koje sam održao. Prednost jednog ovakvog dnevnika-priručnika jeste u njegovom sistematičnom rasporedu i obilju materijala koji će vas dodatno podržati na unu-



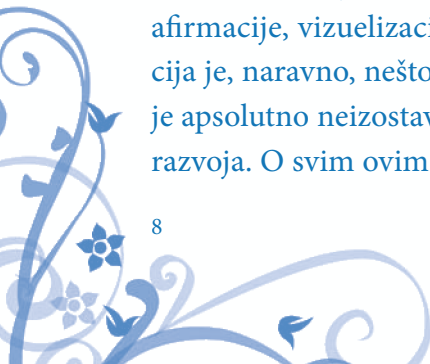


*Otvaram* vrata svog srca i puštam ljubav  
da slobodno uđe u njega.

trašnjem PUTU PROMENE do suštine vašeg bića, do vašeg 100% JA.

Svoj *Dnevnik promene* radite po oblastima, odgovarajte na pitanja za koja su vam ponuđena polja za upisivanje i beležite sve ono što vam se učini zanimljivim, zapišite svoje iskustvo iz vežbi koje radite, upišite neku zanimljivu misao ili inspirativnu priču koju ste čuli ili doživeli. Za sve te dodatne priče imate poseban deo na kraju dnevnika. Suština jednog ovakvog sistematičnog rada jeste dublje povezivanje sa sobom, kao i mogućnost da se korak po korak utvrde negativni obrasci i da postepeno i temeljno počnete da se krećete ka svom ličnom uspehu i sreći.

Mnoge tehnike na tom putu su nam od velike pomoći, a one koje smatram zaista moćnim su svakako afirmacije, vizuelizacije i rad sa ogledalom. Meditacija je, naravno, nešto što je neophodnost i smatram je apsolutno neizostavnim delom svakog puta ličnog razvoja. O svim ovim tehnikama pisao sam u svojim







knjigama *Put promene*, *Afirmacije za put promene*, kao i u najnovijoj knjizi po čijem programu i radimo, **100%JA**, tako da kroz njih uvek možete da se o svemu dodatno obavestite ili pak osvežite svoje znanje.



*Svaka* veza i svaki odnos omogućavaju mi da se  
razvijam i napredujem.



*Zahvalnost*





**LEO RIZNICA**

# Plasman

Knjižara "Riznica knjiga"  
Subotičeva br.1 lok. 2  
023/512-812, 063/517-874  
**Zrenjanin**

Knjižara "Riznica knjiga br. 1"  
Tržni centar bb, kod hotela  
"Konak"  
031/846-296, 063/517-874  
**Zlatibor**

Knjižara "Riznica knjiga br. 3"  
TC Bagljaš bb  
Bulevar Veljka Vlahovića bb  
063/517-874  
**Zrenjanin**

Knjižara "Riznica knjiga br. 2"  
Mihajla Bandura 36  
011/375-2626  
063/517-874  
**Zemun**

Knjižara "Riznica knjiga br. 5"  
Trg srpskih dobrovoljaca 19  
0230/29-917 063/517-874  
**Kikinda**

Knjižara "Riznica knjiga br. 6"  
Gimnazijska 17  
023/510-783  
063/517-874  
**Zrenjanin**

I u svim bolje snabdevenim knjižarama  
Vaš Leo commerce  
info@leo.rs  
www.leo.rs

Posetite sajt: [www.lavovskicasopis.rs](http://www.lavovskicasopis.rs)



Available on the  
**iBookstore**



Google play



Android Market

**Leo commerce** je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili Android mobilnih telefona dostupan je na sajtu [www.leo.rs](http://www.leo.rs) i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

159.947.3  
159.98

УБОВИЋ, СИНИША, 1973-

Dnevnik promene : radna sveska : sam svoj lajf kouč / Siniša Ubović.  
- Beograd : Leo Commerce, 2014 (Novi Sad : Sajnos). - 131 str. : ilustr. ;  
19 cm. - (#Biblioteka #Buđenje / [Leo Commerce])

Tiraž 1.000.

ISBN 978-86-7950-301-5

COBISS.SR-ID 208023820