



П. Еспеланд  
Е. Вердик

365 савета  
за тинејџере:

- како да решаваш проблеме
- како да постављаш циљеве
- како да се осећаш добро

ДОБРА  
МИСАО  
за  
СВАКИ  
ДАН



Едиција *Мала психологија*

ДОБРА МИСАО ЗА СВАКИ ДАН  
прво издање

Аутори  
*Памела Еспеланд*  
*Елизабет Вердик*

Наслов оригинала:  
Pamela Espeland & Elizabeth Verdick  
Making Every Day Count

Original edition published in 1998 by Free Spirit Publishing Inc.,  
Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.freespirit.com> under the title:  
Making Every Day Count, Daily Readings for Teens on Solving Problems, Setting  
Goals, and Feeling good About Yourself! All rights reserved under International  
and Pan-American Copyright Conventions  
За издање на српском језику © Креативни центар 2011

Графички дизајн и илустрације  
*Душан Павлић*

Уредник  
*Нађалија Панић*

Лектор  
*Ивана Ињајовић*

Припрема за штампу  
*Љиљана Павков*

Издаје  
Креативни центар  
Београд, Градиштанска 8  
тел.: 011 / 38 20 464, 38 20 483, 24 40 659  
[www.kreativnicentar.rs](http://www.kreativnicentar.rs)  
e-mail: [info@kreativnicentar.rs](mailto:info@kreativnicentar.rs)

За издавача  
*Љиљана Маринковић*

Штампа  
*Графостил*

Тираж  
2.000

CIP - Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

159.947.3-053.6

ЕСПЕЛАНД, Памела

Добра мисао за сваки дан : 365 савета за  
тинејџере: како да решаваш проблеме,  
постављаш циљеве, осећаш се добро / Памела  
Еспеланд, Елизабет Вердик ; превела са  
енглеског Мирјана Попов-Слијепчевић. - 1.  
изд. - Београд : Креативни центар, 2011  
(Крагујевац : Графостил). - 384 стр. :  
илустр. ; 16 см. - (#Едиција #Мала  
психологија / Креативни центар, Београд)

Превод дела: Making Every Day Count / Pamela  
Espeland & Elizabeth Verdick. - Тираж 2.000.  
- О ауторкама: стр. 383. - Регистар.

ISBN 978-86-7781-879-1

1. Вердик, Елизабет [аутор]

COBISS.SR-ID 185189388



П. Еспеланд  
Е. Вердик

365 савета  
за тинејџере:

ДОБРА  
МИСАО  
за  
СВАКИ  
ДАН

- како да решаваш проблеме
- како да постављаш циљеве
- како да се осећаш добро



## САДРЖАЈ

V	Увод	1
	Јануар	
32	Фебруар	61
	Март	
92	Април	122
	Мај	
153	Јун	183
	Јул	
214	Август	245
	Септембар	
275	Октобар	306
	Новембар	
336	Децембар	367
	Индекс	
383	О ауторкама	

# Увод

Ако желиш да повећаш своју способност решавања проблема, да усавршиш вештину постављања и остваривања циљева и да сваког дана осећаш задовољство собом, ова књига ће ти помоћи.

*Добра мисао за сваки дан* књига је која се чита свакодневно, што значи да је сваком дану у години (укључујући 29. фебруар за преступну годину) посвећена посебна страна. Свака почиње *циџајџом* који треба да те заинтересује и наведе на размишљање. Кратак *коменџар* задире дубље у проблем; у њему ћеш наћи питања о којима треба да размислиш, савете, при-

мере или причу повезану с цитатом. *Изјава у њрвом лицу једнине* на крају указује на оно што можеш да предузмеш, на одлуку коју можеш да донесеш или начин на који можеш да искористиш ове идеје у свакодневном животу.

Ово је *твоја* књига – можеш да је читаш како год желиш. Најлакше и најприродније јесте да на почетку сваког дана прочиташ одговарајући текст. Тако можеш да размишљаш о њему у току дана, а имаћеш и времена да спроведеш предложену одлуку. Ако ти више одговара да читаш пре спавања, прочитај текст за наредни дан и *успии ја да њреноћи*. Уколико желиш да и други прочитају ову књигу, замоли наставника да сваког дана прочита један цитат пред целим одељењем. А како би било да књигу читаш заједно с родитељима, братом, сестром или пријатељима?

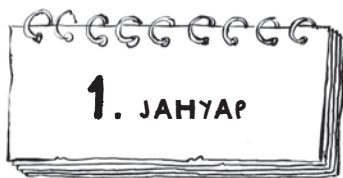
Нешто од овога што ћеш прочитати потврдиће оно што већ знаш или чиниш. Нешто ће

ти можда бити ново. А нешто ће покренути питања на која нећеш умети да одговориш или ће ти указати на проблем који не можеш самостално да решиш. Када се то догоди, молимо те да поразговараш с неком одраслом особом у коју имаш поверења и коју поштујеш. То може бити родитељ, рођак, наставник, комшија, родитељ друга или другарице, школски психолог, свештеник или било ко од оних које познајеш.

Док читаш књигу дан по дан, можда ћеш пожелети да водиш дневник (ако то већ не радиш). Запиши своје мисли, идеје и питања, пиши о својим сновима, грешкама и успесима. Тако ћеш моћи да пратиш свој развој као личности и имаћеш доказ да се трудиш да у највећој могућој мери искористиш сваки дан.





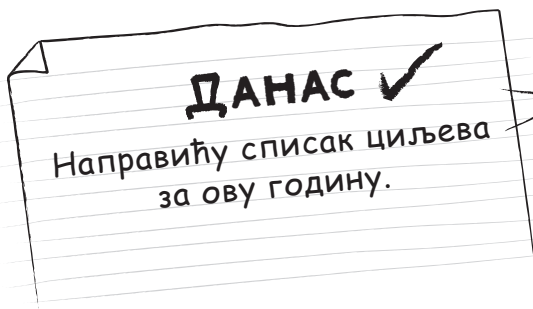


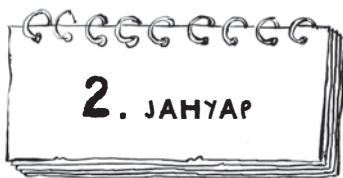
*Животи је велико сликарско платно.  
Стави на њега што више боје.*

*Дени Кеј*



**З**абораваи новогодишње одлуке. (Можеш ли да наведеш две особе које су стварно *сировеле* своје новогодишње одлуке?) Уместо тога, обој сликарско платно свог живота надама, сновима и циљевима. Почни тако што ћеш направити списак циљева за ову годину. Где желиш да будеш за годину дана? Шта за то време желиш да урадиш? Узми нешто у шта то можеш да запишеш (роковник или дневник, свеску коју свакодневно користиш), пронађи мирно место на којем те нико неће прекидати и почни да пишеш.





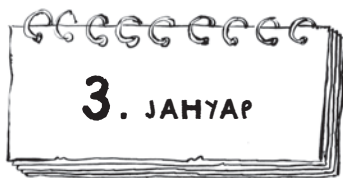
Што су ти циљеви конкретнији, то је већа вероватноћа да ћеш их остварити и да ћеш знаћи да си их остварио.

Џуди Галбрајт и Џим Делил

Осећаш ли узбуђење због својих циљева и једва чекаш да их оствариш или се бринеш због тога што можда нећеш успети? Ако се бринеш, могуће је да су ти циљеви сувише неодређени. На пример, када кажеш: „Стећи ћу нове пријатеље“, то звучи добро, али није довољно конкретно. Уместо тога, боље је да кажеш: „Учланићу се у планинарско друштво јер је у њему и Марко, с којим желим да се спријатељим. Осим тога, волим планинарење.“ Остави мало времена да преиспиташ и, ако је потребно, преиначиш своје циљеве. Нека сваки од њих буде што прецизније одређен.



**ДАНАС** ✓  
Поставићу себи  
конкретне циљеве.

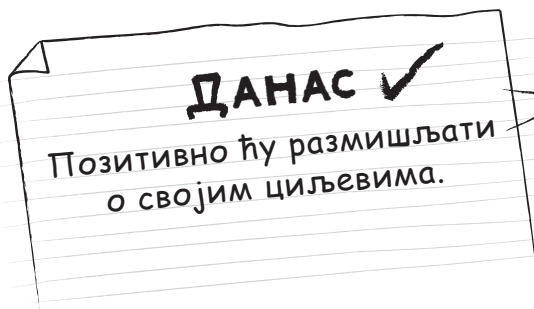


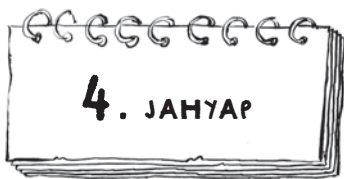
За њуи до успѣха најѣре је њоѣребан јасан,  
а не маѣловиѣ циљ.

Норман Винсенѣ Пил



Као аутор књиге *Моћ њозиѣивноѣ мишљења*, Норман Винсент Пил знао је све о постављању циљева и успеху. Имао је обичај да каже: „Изоштри циљ тако да постане конкретан и јасно одређен у твојој свести. Држи га ту док не пређе у подсвест. Стално га обавијај позитивним мислима и вером. Следи га до краја. Тако се постиже успех.“

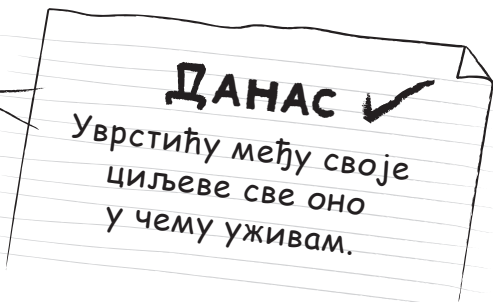


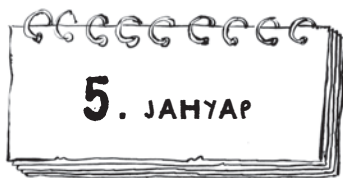


*Очиљедно је да основно животино правило  
јласи: Треба се забављати.*

*Брендан Гил*

**К**ада правиш списак циљева за ову годину, не заборави оно што ти причињава задовољство – хобије, интересовања, дружење с пријатељима и све оно у чему највише уживаш. Немој о томе да размишљаш као о награди за постизање „стварних“ циљева; нека то буду циљеви за себе – запиши их, испланирај њихово остваривање и оствари их. Да ли желиш да идеш на плес сваке суботе увече? Стави то на списак. Желиш да научиш више о компјутерској анимацији? Постави то себи као циљ.



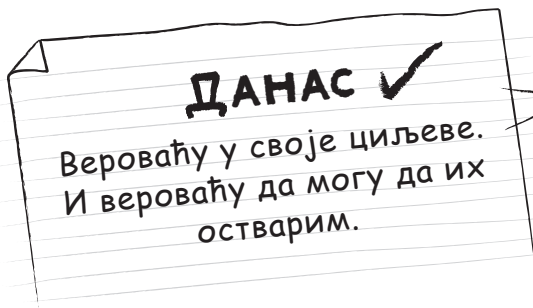


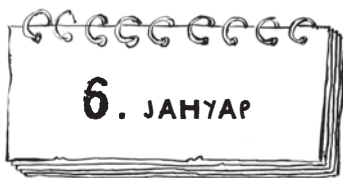
Већина људи никада не оствари своје циљеве зато што их не одреди јасно и зато што никада озбиљно не размишља о њима као о нечем моућном и остварљивом.

Денис Вејли



Питај родитеље (или друге одрасле особе које познајеш) какве су циљеве имали када су били твојих година. Да ли су их остварили? Ако јесу, замоли их да ти о томе причају. Можда ћеш слушати о напорном раду, посвећености, планирању и случајној срећи. Уколико нису остварили своје циљеве, покушај да сазнаш шта их је спречило да то учине. Можда су им циљеви били неодређени и нереални. Можда никада нису стварно веровали у њих. Циљ у који не верујеш само је пушта жеља.





*Рим није саираћен за један дан.*

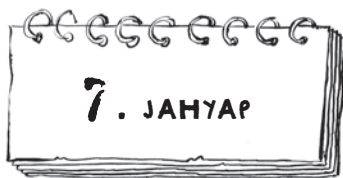
*Џон Хејвуд*

**О**ва стара изрека појавила се у књизи штампаној 1546. године. Вероватно је већ тада представљала отрцану фразу, али је била истинита као и данас. Ако још немаш списак циљева за ову годину, нема проблема. Постављање циљева јесте процес који траје доживотно. Уколико тек почињеш, не жури. Немој да постављаш превише циљева од једном. Не покушавај да жонглираш са свима њима истовремено. Можда ћеш морати да их мењаш у складу са околностима. Могуће је да ћеш од неких циљева успут морати и да одустанеш. Прилагођавај се и не дозволи да те било шта обесхрабри. А пре свега – немој да се предајеш!



**ДАНАС ✓**

Подсетићу се тога  
да је постављање  
циљева процес.

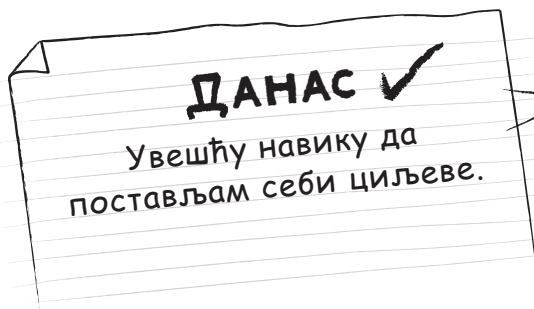


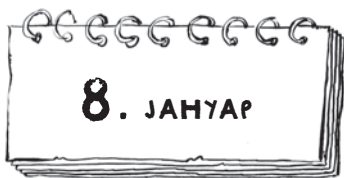
Човек који је сīекао навику да њостїавља циљеве и да их оствїарује налази се на њола њушїа до усїеха.

Ої Мандино



Истраживања показују да су за стицање нове навике потребне две до три недеље. Да би ти постављање циљева ушло у навику, ради то сваког дана (и викендом) током две или, још боље, три недеље. То ће те одвести тамо где желиш, а свакодневни живот добиће смисао у већој мери. Ог Мандино даље каже: „Чак и најмрскији посао постаће ти подношљивији ако га обављаш у уверењу да те сваки задатак, ма колико био прозаичан и досадан, приближава остварењу твојих снова.“





*Саветии за цео животи: 1. Воли себе.  
2. Буди оно што јеси. 3. Увек води дневник.*

*Цесика Вилбер*

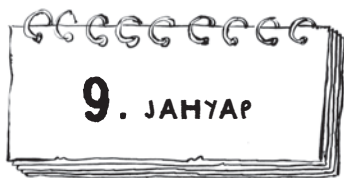
**В**ођење дневника личи на прављење сопствене мапе скривеног блага. Док пишеш, открићеш море података о себи: своје тежње, тајне жеље, наде и снове. То ће бити твоје највеће благо.



**ДАНАС ✓**

Почећу да пишем дневник  
или ћу записати нешто  
у дневник који већ водим.



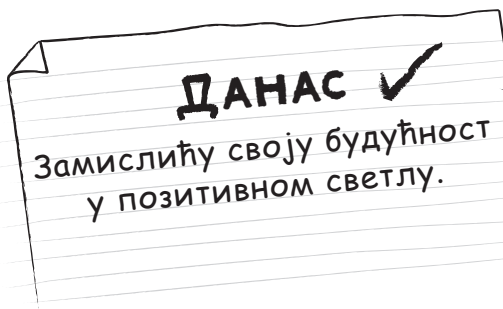


*Кад њоїледам у будућности, њолико је свеїла да ме заслеїи.*

*Оїра Винфри*



**Ш**та ти доноси будућност? Све... Ако желиш. Снови се не остварују случајно; мораш да се потрудиш да би постали стварност. Како? Вредно ради. Надај се. Покажи упорност. И, пре свега, веруј да је будућност светла.





Уколико желиш да сазнаш како да решаваш проблеме с којима се сусрећеш, како да постављаш циљеве и како да се осећаш добро сваког дана у години – ова књига биће ти одличан водич. Можеш да почнеш већ данас.

➔ Свака страна књиге посвећена је једном од проблема с којима се суочаваш.



➔ На почетку сваке стране дат је инспиративан цитат који треба да те наведе на размишљање.

➔ Цитат је праћен кратким коментаром с питањима о којима треба да размислиш, саветима, примерима или причом.



➔ Изјава на крају указује на оно што можеш да предузмеш, на одлуку коју можеш да донесеш или начин на који ове идеје можеш да искористиш у свакодневном животу.

Текстови су кратки. За читање једне стране од почетка до краја није потребно више од једног до два минута. Лако ћеш стећи навику да књигу редовно читаш. Тако ћеш убрзо моћи да искористиш сваки дан на најбољи могући начин.



ISBN 978-86-7781-879-1



9 788677 181879 1

[www.kreativnicentar.rs](http://www.kreativnicentar.rs)