

WWW.VULKANI.RS
office@vulkani.rs

Copyright © 2016 Zorana Jovanović
Copyright © 2016 za ovo izdanje Vulkan izdavaštvo

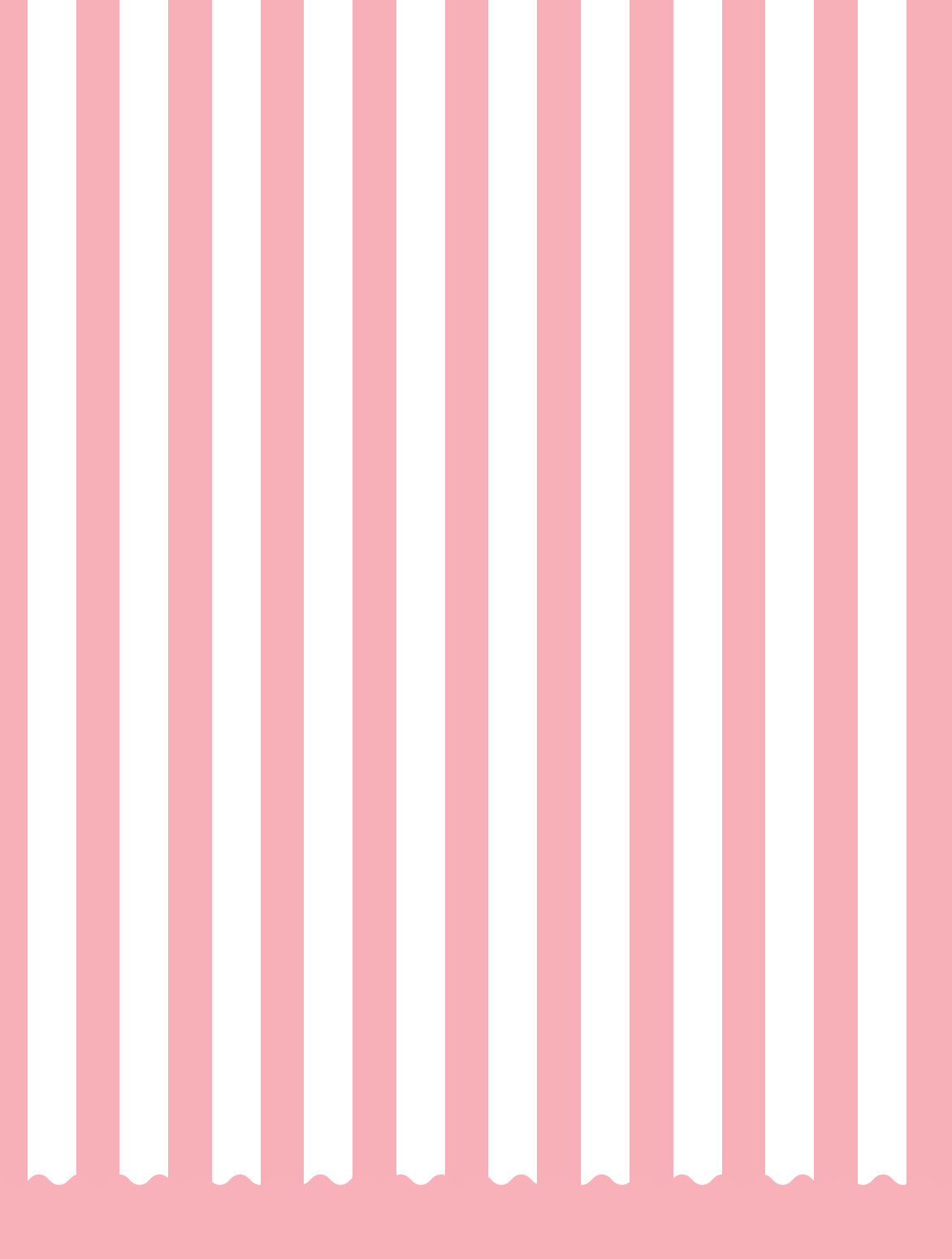
ISBN 978-86-10-01607-9

Zorannah

LIFE JOURNAL

izdavaštvo
vulkan

Beograd, 2016.





Ova knjiga pripada...

.....

Ako je pronađete, molim vas, vratite je na adresu...

.....

Ili pozovite broj telefona...

.....

Tu je i imejl adresa...

.....

Kao nagradu za dobru volju, nudim...

.....

Ali ako je budete čitali, znajte...

.....

I za kraj...

.....



ĆAO SVIMA!

Otkako znam za sebe, pisala sam dnevnik. To nije nužno morao biti detaljni izveštaj o mom danu, ponekad je to više bila svaštara u koju sam zapisivala pojedinačne nasumične misli, osećanja, planove... šta god da mi se u tom trenutku vrzmalo po glavi ili bilo od važnosti.

Kada sam početkom ove godine počela da radim na svojoj knjizi *Life & Style*, shvatila sam koliko je ona za mene bila jedno terapeutsko iskustvo, naročito zato što sam, za razliku od prazne sveske u kojoj pišemo bilo šta što nam padne na pamet kad god nam padne na pamet, morala da segmentišem misli a da pritom knjiga uspe da zadrži efekat nečega spontanog i neobavezujućeg.

Upravo to iskustvo želim da pružim i vama. Veoma je važno da budemo samosvesni, da razmišljamo o svojim prioritetima u životu, da budemo svesni loših stvari, ma koliko nam se to činilo odbojno, da analiziramo – navike, događaje, misli, nas same. Jedino tako nećemo uzimati zdravo za gotovo sve što je dobro u našem životu, i radićemo na tome da odstranimo ono što je loše.

Osim toga, premda smo svi mi deca digitalnog doba, postoji nešto u samom činu zapisivanja na papir što nijedna aplikacija na telefonu ili računaru ne može zameniti. Neophodno je odvojiti vreme za druženje sa samim sobom, sa svojim mislima, uspomenama, maštarijama, a koje će biti neprekinuto notifikacijama bilo kakve vrste, ma koliko se to bezazleno činilo. Neophodno je stvoriti okruženje u kome možete da radite na sebi, i da se izrazite mereći se isključivo prema sopstvenim standardima, a ne tuđim mišljenjima.

Nadam se da će vam to pomoći da se bolje upoznate sa sobom, da steknete samopouzdanje i živite život kakav želite.

Voli vas,

Zorannah





Moji planovi

Po mom iskustvu, planeri su često previše opterećujući.

Nije nam svaki dan jednako ispunjen, nekad je toliko popunjen da zaboravimo na planer, i dok se osvrneš – pola planera je propalo. Ipak, planovi su važni, kako veliki tako i mali, ali je bitno ne doživljavati ih kao obavezu. U ovom odeljku izdvajajte važne datume i rođendane, nove početke, događaje koje ne želite da propustite i sve ono što će vas i budućnosti podsetiti na vaš život u tom trenutku.



_____ (upiši mesec)

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

Napomene

LIČNI CILJEVI

PROFESIONALNI CILJEVI

Šta te raduje u ovom mesecu?

Koje te prepreke očekuju u ovom mesecu?

Još nešto?

OCENI OVAJ MESEC.



Opiši ovaj mesec u 3 rečenice.

Na čemu si iz ovog meseca zahvalna?

Šta ćeš poboljšati sledećeg meseca?

Loš nešto?

_____ (upiši mesec)

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

Napomene

LIČNI CILJEVI

PROFESIONALNI CILJEVI

Šta te raduje u ovom mesecu?

Koje te prepreke očekuju u ovom mesecu?

Još nešto?

OCENI OVAJ MESEC.



Opiši ovaj mesec u 3 rečenice.

Na čemu si iz ovog meseca zahvalna?

Šta ćeš poboljšati sledećeg meseca?

Loš nešto?

_____ (upiši mesec)

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK
