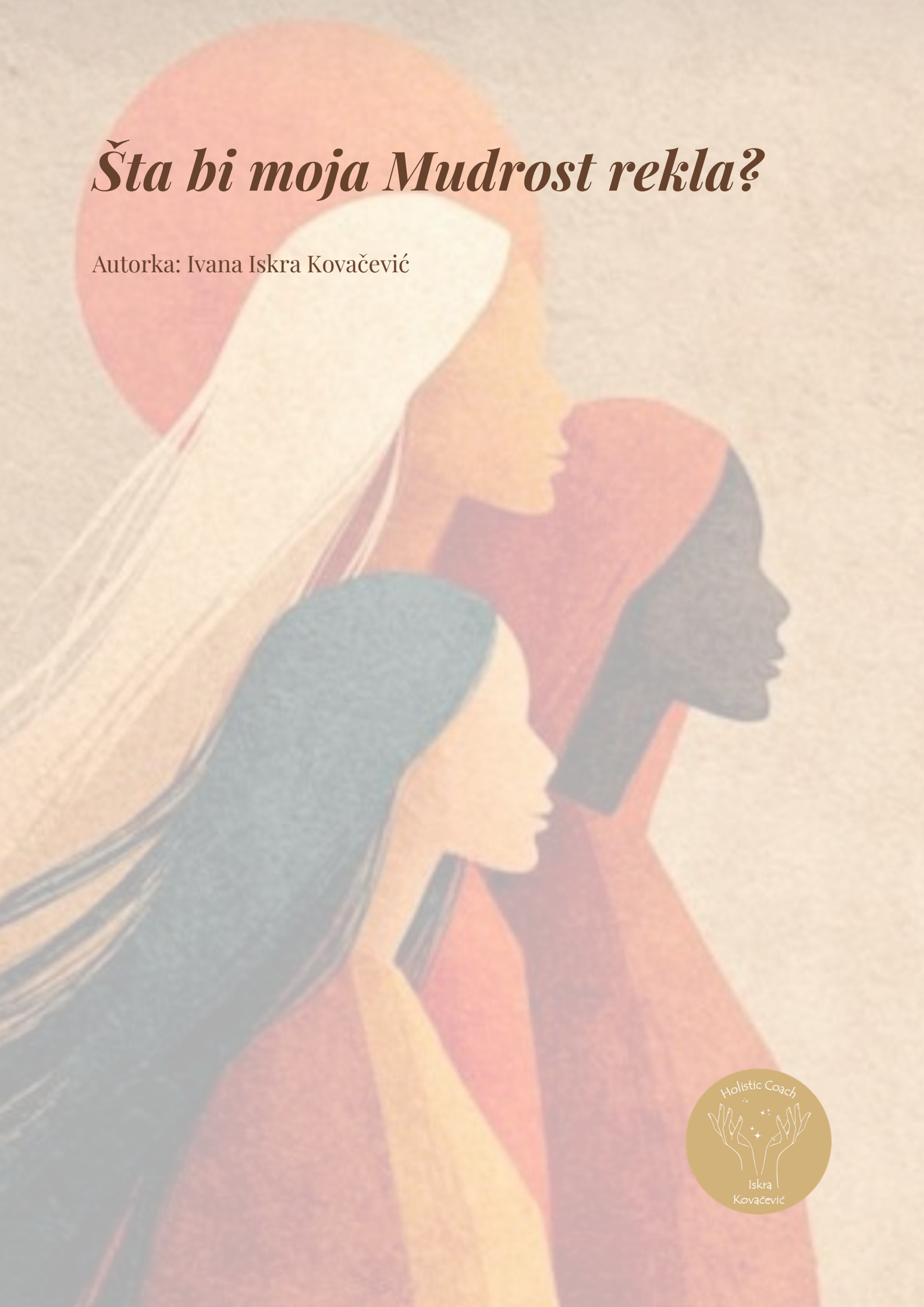
Šta bi moja Mudrost rekla?

Autorka: Ivana Iskra Kovačević



Dobrodošla!

Ovaj priručnik je tu da te vrati sebi, da te podseti da vrediš, da možeš i da ništa ne moraš.

Kada ti se desi osećaj zaglavljenosti u krivici, zbunjenosti, nesigurnosti, strahu ili brizi, kada se osećaš kao da ti se ceo svet ruši, a ti si zaboravila kuda si krenula i zašto, plašiš se da nećeš uspeti, dovodiš u pitanje svoje sposobnosti i gubiš veru u sebe, obrati se svojoj unutrašnjoj Mudrosti kroz pisanje.

Svako od nas nosi Mudrost u sebi i potpuno je normalno da na nju nekada zaboravimo i da je zanemarimo usled raznih okolnosti i savremene dinamike života. U svakodnevnom životu pod uticajem spoljašnjih faktora nekako se lako udaljimo od sebe.

Pisanje nam omogućava da se vratimo svom putu i svojoj autentičnoj istini. Da prepoznamo svoja ograničavajuća uverenja i uočimo šta nas blokira na putu slobodnog i ispunjenog življenja.. Pored toga, pisanjem dolazimo u kontakt sa svojim snovima, željama i idejama. Prisećamo se svojih vrednosti, potencijala, resursa, znanja i talenata.

Holistic Coach

Iskra Kovačević

Na tebi je kako ćeš nazvati svoju Mudrost. Da li će biti u idetitetu Mudre žene, Podržavajućeg roditelja, Psihoterapeuta, Učitelja, Iscelitelja, Boga...
Možda u identitetu neke osobe kojoj se diviš, kojoj veruješ, koja je tvoj tajni imaginarni prijatelj iz detinjstva. Imaš svu slobodu da se igraš, da se upoznaš sa njom i da joj daš osobine koje želiš i koje su ti potrebne. Možeš je i nacrtati, naslikati, obojiti i dati joj ime. Oseti u svom telu ko je ona, kako vibrira, kakva joj je boja glasa... Uđi u njene cipele i pruži joj priliku da te vodi na ovom putovanju. :)

Holistic Coach
Iskra
Kovačević

Smernice za pisanje

Jedino pravilo pisanja jeste da nema pravila. :) Lepota je upravo u toj spontanosti i slobodi izražavanja.

Možeš pisati kada god imaš potrebu. Na primer, ja često pišem kada ne uspevam da razumem sebe ili iskomuniciram svoje potrebe naglas. Kada sam zbunjena, uplašena, tužna, besna, kada tražim jasnoću ili mi je potrebno sigurno mesto da se izrazim.

Papir sve trpi. On ti pruža potpunu slobodu da budeš sve što jesi i što želiš biti. Na njemu možeš maštati, sanjariti, psovati, ljutiti se, pisati priče i svoje najintimnije tajne.

Papir ne ocenju, ne osuđuje, ne procenjuje. On može biti tvoj najbolji prijatelj ukoliko mu to dopustiš. :)

Osim toga, pisanje može služiti i za povezivanje i "materijalizaciju" tvojih želja i vizija, postavljanje ciljeva i prepričavanje snova.

Holistic Coach
Iskra Kovačević

Pitanja koja možeš postaviti svojoj Mudrosti

Svoju Mudrost možeš pitati šta god poželiš. Predlažem ti da pišeš u formatu intervjua i da odgovore zapisuješ u prvom licu.

Pre nego što se obratiš svojoj Mudrosti, bilo bi dobro da se umiriš. Da osvestiš i produbiš svoj dah i povežeš sa trenutnim osećajem kroz telo.

A sada, kreni polako da zapisuješ odgovore na sledeća pitanja i dopusti da srce vodi, a mozak služi:

- *Šta trenutno osećam?*
- *Kako se ovaj osećaj za mene zove?*
- *Gde se nalaži u mom telu i kako mu je tu?*
- *Kako izgleda?*
- *Kada se najčešće javlja?*
- *Koja je njegova dobra namera?*
- *Šta mi poručuje?*
- *Od čega me štiti?*
- *Šta je ovom osećaju potrebno?*
- *Kako mu to mogu obezbediti*
- *Šta moja Mudrost misli o ovome?*
- *Koji je njen predlog ili sugestija?*
- *Šta mi je potrebno za ostvarenje cilja? (resursi, znanja, veštine, vrovanja...)*
- *Kako to mogu obezbediti?*
- *Koji je prvi korak?*

Na ovaj način osvešćuješ svoja osećanja, emocije, vizije, želje, resurse, ciljeve i dozvoljavaš im da se izraze na papiru i budu viđeni, dok ti Mudrost pruža adekvatnu podršku i smernice za dalje korake. :)

Holistic Coach
Iskra Kovačević

Ukoliko imaš bilo kakvih pitanja ili te zanima kako možeš dalje da se oslobađaš, razvijaš i unapređuješ, slobodno mi piši na mejl: kovaceviciskra@gmail.com

Hvala ti na poverenju!

Srećno!

Sijaj svoje svetlo



Iskra Kovačević
Holistic Coach