

Postavi Granice i budi sebi prioritet

Zauzmi se za sebe bez osećanja krivice

AKO:

- Dajete više nego što dobijate,
- Često osećate krivicu, posebno kada radite nešto za sebe,
- Radite sve da ne biste razočarali druge,
- Često se osećate iskorišćeno ili izmanipulisano,
- Iscrpljeni ste od davanja koje drugi ne vrednuju,
- Plašite se da ćete izgubiti ljude ako kažete NE,
- Vaše raspoloženje često zavisi od ljudi oko vas,
- Rasejani ste, gubite koncentraciju, fokus i produktivnost,
- Često ste neodlučni i sumnjate u svoje potrebe i odluke,
- Osećate se sebično ako radite nešto za sebe, što isključuje druge,
- I uvek vas najviše povrede oni kojima najviše dajete,

- verovatno imate problem sa ličnim granicama.

Zašto ljudi ne postavljaju Granice?

- **Ne znaju** da svi ovi problemi imaju veze sa nepostojećim Granicama,
- Sumnjaju u sebe i misle da nemaju pravo da se zauzmu za sebe,
- Nemaju iskustva u kom je njihova Granica bila ispoštovana
- Veruju da su loši/sebični ako postavljaju Granice,
- Plaše se reakcije drugih ako je postavljaju,
- Ne znaju **kako** to da urade,
- Pokušali su i napravili haos...

Naučićete kako se postavljaju granice na zdrav način. Kako da povećate fokus, produktivnost i izbegnete burnout. U bliskim odnosima da izbegnete manipulaciju i pasivnu agresiju. Da roditeljima vratite odgovornost i ne preuzimate krivicu. Kako da distrakcijama kažete NE, i istrajete u svojim ciljevima. Kako da se osećate dobro i budete stabilni, iako drugi reaguju loše na vaše nove odluke.

Iz čega se sastoje programi?

- **Snimljene video lekcije**
- **Snimljene audio lekcije**
- **PDF lekcije (teorijski deo)**
- **PDF dnevnik (praktični deo)**

+ **bonus Zoom live Q&A iz prethodne grupe**

+ **bonus avgustovski Webinar "Granice su uslov za mir"**

Struktura programa Postavi Granice:

1. Modul: SVESNOST o sopstvenim Granicama

- Šta su lične Granice, vrste G., zašto su važne...
- Posledice odsustva G: koji su problemi kad ih nema, zašto ih ne postavljamo
- Slika o sebi, nesigurnost, odnos prema sebi = odnos prema drugima
- Toksična uverenja i strahovi koji nas zaustavljaju

2. Modul: PROCES PROMENE / postavljanje Granica

- Insta(nt)gram promena / i tok promene u realnosti
- Tri nivoa na kom se događa promena (od sebe ka svetu)
- Tri faze procesa promene (prema Geštalt filozofiji)
- Važnost konteksta u kom postavljamo Granice
- Zdravi načini (alati) i tehnike
- Primeri konverzacija (u različitim situacijama):

kako odreagovati i na koji način postaviti zdrave Granice

3. Modul: NOVI IDENTITET osobe koja postavlja Granice

- Svesnost nije dovoljna za promenu. Potrebno je kontinuirano ponašanje u skladu sa tom svesnošću. Kada shvatimo šta nas koči, šta treba drugačije da uradimo i kako – imamo odgovornost da to stalno ponavljamo/vežbamo, dok ne postane automatizovano. Dok mi ne postanemo osoba koja postavlja Granice (zauzima se za sebe), i nema osećaj krivice – zato što zna zašto je to važno, i ne postavlja ih impulsivno, sa mesta neizdrža i ljutnje, nego sa mesta ljubavi prema sebi i prema drugima.

4. Modul: GRANICE u različitim sferama

Postavljanje granica je specifično u odnosu na različite sfere. Zato ću govoriti po nešto o različitim kontekstima i odnosima u kojima možemo imati ove izazove.

- Porodica i Granice (sa roditeljima)
- Partnerski odnosi i Granice
- Prijateljstva i Granice
- Granice u biznisu/na poslu
- Internet i Granice/tehnologija kao energetski vampir
- Postavljanje Granica SEBI

Struktura programa Oslobodi se krivice:

Uvod: Šta je to osećanje krivice?

1. Modul: VRSTE osećanja krivice

1. Autentična krivica
2. Nurotična krivica
3. Egzistencijalna krivica

2. Modul: Preuzimanje Odgovornosti ili Preuzimanje Krivice

- Koja je razlika?
- Da li si okidač ili krivac?
- Ko nam prebacuje odgovornost? I ZAŠTO?
- Očekivanja drugih
- Zašto ne treba da OSTAJETE u osećanju krivice?

3. Modul: STID I KRIVICA

Krivica koja dolazi iz toksičnog stida

(Kako da razumemo krivicu koja dolazi iz našeg uverenja da smo generalno pogrešni)

4. Modul: KAKO SE BORITI?

- Put oslobođenja: koji su koraci?
- Poniznost
- Primeri: Različite situacije u kojima osećamo krivicu

+ **Mini EBOOK: Birajte sebe**

+ **BONUS: Pripitomi svog kritičar**

+ **Osećanje krivice PDF**

+ **Dnevik za prevazilaženje krvice PDF**

Šta ćete naučiti u ovom Programu?

Proširićete SVESNOST o tome šta su granice, kako utiču na vaš život, kuda vodi život bez granica, koji su to strahovi koji vas koče u postavljanju, i zašto su one neophodne za zdrav život, dugotrajne prijateljske/partnerske veze, i napredovanje u karijeri.

Promenićete UVERENJA koja će vas podržati da postavljate Granice sa mesta ljubavi, a ne iz odbrane i ljutnje prema drugom. Tako će i povratne reakcije iz okoline biti mekše i zdravije.

Dobićete ALATE koji će vas podržati da postavljate granice na zdrav način, umesto da rušite sve pred sobom i dižete zidove oko sebe.

Naučićete ZAŠTO ne postavljate Granice i KAKO da ih postavite, bez osećaja krivice.

Kad postavite zdrave granice, bez griže savesti:

- Nećete bespotrebno rasipati svoju energiju,
- Imaćete bolji fokus za rad i bićete efikasniji u ostvarivanju ciljeva,
- Zauzimaćete se za sebe bez osećanja krivice,
- Nećete izbegavati susrete, druženja i bežati u usamljenost,
- Nećete ugrožavati svoje zdravlje dok trpite i “kidate” se u sebi,
- Imaćete više samopouzdanja: bićete spremniji da rizikujete i ulazite u nove izazove na poslu – a novi izazovi jesu iskustva tokom kojih raste vaše samopouzdanje.

Najčešća pitanja:

Kad startuje program?

Čim izvršite uplatu, pošaljite dokaz uplate (sliku uplatnice ili sliku ekrana) na dv.podrska@gmail.com i u toku dana dobijate mejl sa pristupnim podacima za platformu gde će vas čekati svi materijali (program *Postavi Granice + Oslobodi se krivice*).

Kako da znam da li je ovaj program za mene?

Ako postoje bar dve stavke sa početka ove stranice “kako da znate da imate problem sa Granicama”, budite sigurni da treba da radite na jačanju ličnih Granica.

Koliko vremena mi treba na dnevnom nivou za ovaj program?

Ovog puta su svi materijali unapred pripremljeni, a video epizode traju DO 30 min. S obzirom na potrebe većine ljudi, program je koncipiran tako da svaki dan možete izdvojiti od max. 30 minuta da poslušate ili pročitate nešto – i to će biti sasvim dovoljno. Vi u potpunosti organizujete svoje vreme i koristite program kako vam najviše odgovara.

Koliko dugo imam pristup materijalima?

SVE materijale dobijate na platformi i možete da gledate kada vama odgovara. PDF i audio materijale možete skinuti i sačuvati zauvek. Program na platformi će sigurno biti dostupan do Septembra 2023. - tako da vas savetujem da do tada skinete/sačuvate ono što želite.

Koja je cena i kako funkcioniše plaćanje?

Ukoliko želite da kupite program, prijavite se putem mejla dv.podrska@gmail.com i dobićete instrukcije za uplatu. Nakon što izvršite uplatu, pošaljite dokaz iste (slika uplatnice ili ekrana) na isti mejl, u roku od 24h dobijate pristupne podatke, i možete odmah koristiti program.

Šta nije ovaj program?

Nije zamena za psihoterapiju.

Ovaj program je edukativna podrška čiji koreni dolaze iz psihoterapijske teorije i prakse. Kreirala sam ga po meri svojih klijenata, pažljivo osluškajući najčešće probleme koje donose, i prateći faze isceljenja. Klijentima na terapiji je često potrebno i par meseci kako bi otkrili da su Granice njihov pravi problem. Ovaj program je poput mape koja vam pomaže da locirate problem, za kraće vreme razumete mesto na kome ste trenutno, napravite prve korake u postavljanju Granica, i otkrijete čemu treba možda više da se posvetite na tom putu.

Program je u prodaji od **1. Aprila do 1. Maja.**

Za sva pitanja i instrukcije za uplatu, pišite na dv.podrska@gmail.com

Želim Vam svako dobro, Dunja