



Vaše želje, vaši snovi, vaš život — deluju stvarnije kada ih zapišete, zar ne? Reči imaju neku čudesnu magiju. Facebook, Twitter, statusi, lajkovi, delimo toliko toga sa ljudima oko nas...

sve je to duh vremena, no kako bi bilo da za promenu uzmemo olovku u ruke i stavimo reči na papir. Usmerite pažnju na ono što se nalazi u vašem polju, vaše misli i vaša osećanja – rezimirajte i oslobođite se. Usudite se da pogledate unutar sebe – možda vam se svidi ona osoba koju sretnete.

*Rođeni ste kao original,
zašto biste umrli kao kopija?*

Soul Journal

flowered by
Žana Poliakov, www.soulfood.rs



YOU'VE GOT THE LOVE

*Možda ništa nije realno,
ali je sve moguće*





SOUL JOURNAL

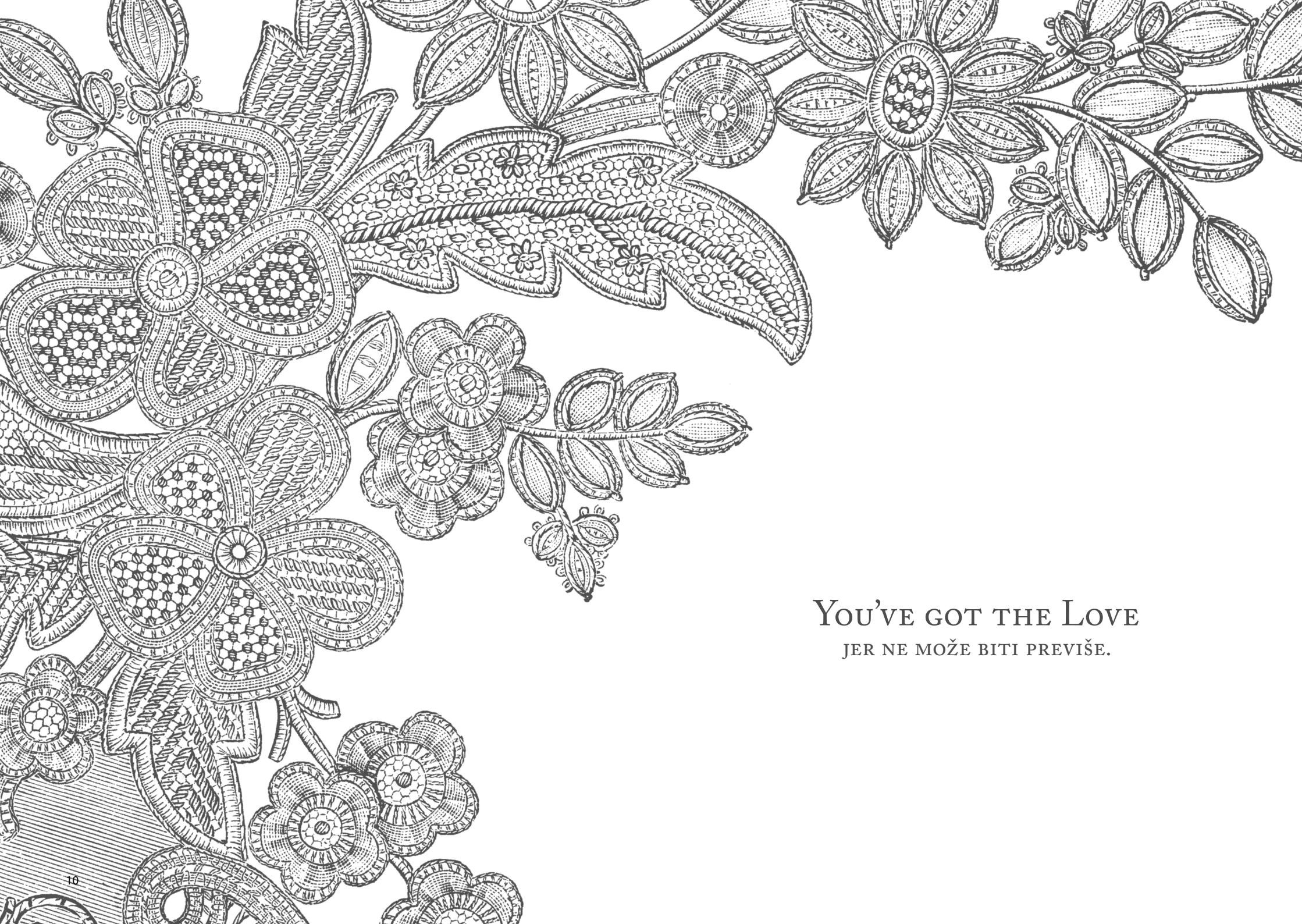
flowered by Žana Poliakov



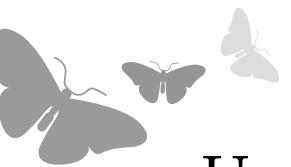
UPUTSTVO ZA UPOTREBU

Now, pay ATTENTION — energija ide kuda ide vaša pažnja, a na šta vi svakodnevno usmeravate vašu pažnju? Zanemarite malo svakodnevnicu ako vas opterećuje i fokusirajte pažnju na dobre stvari oko vas i u vama. Iskoristite ovaj jedinstveni žurnal za vaše unutrašnje putovanje i rekapitulaciju. Retko kad nam se pruža prilika da napravimo presek svojih osećanja i uverenja, da postavimo sebi ciljeve koji će nas činiti srećnima ne samo kad ih postignemo, nego i dok se krećemo prema njima.

Kako da upotrebite ovaj žurnal na najbolji mogući način? Odgovor je jednostavan, baš kao i sve istine ovog sveta, sve je jednostavno — nosite ga svuda sa sobom, neka bude pored kreveta, u vašoj torbi, u radnom prostoru i pišite, zapisujte sve. *Reči imaju neku čudesnu magiju kada se zapisu.* It will set you free, oslobođice energiju da privučete sve dobre stvari u vaš život. Dare to dream. Sigurno imate nešto što već davno želite, možda ste potpisnuli neka osećanja i neke želje. A kada mislite to da ostvarite? Naše vreme je ograničeno, iskoristite svaki trenutak svog života da zaista živite. Nemojte bežati od onoga što čeznate da postanete, nijedan cilj nije nedostizan, ništa nije nemoguće dokle god smo ovde. Mi živimo onako kako zamišljamo svoje postojanje. Usudite se, zapišite, zaslužujete najbolje. Tražite i biće vam dato. Jer, *možda ništa nije realno ali je sve moguće!*



YOU'VE GOT THE LOVE
JER NE MOŽE BITI PREVIŠE.



UGOVOR

JA

*svesna sam/svestan sam
da počinjem intenzivni susret
sama/sam sa sobom,
svojim potrebama
i svojom dušom.*

*Unapred sam upoznata/upoznat sa tim da
će ovo pokrenuti osećaje sa kojima će morati
da se suočim. Obavezujem se da će sebi
posvećivati najveću pažnju, dovoljno sna i
hrane, malo vežbanja, da će sebi ugađati i
negovati najtanancije i najintimnije potrebe
svojeg tela, uma, srca i duše.*

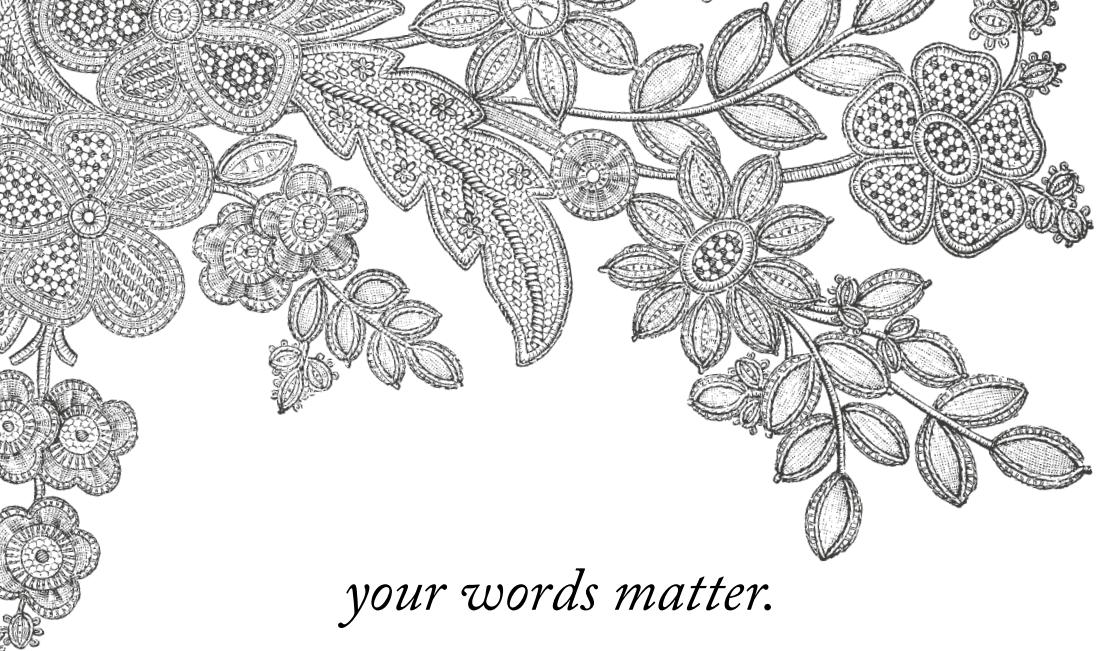
*.....
potpis*





start here.





your words matter.



Ove godine bih volela/o da uradim sledeće

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

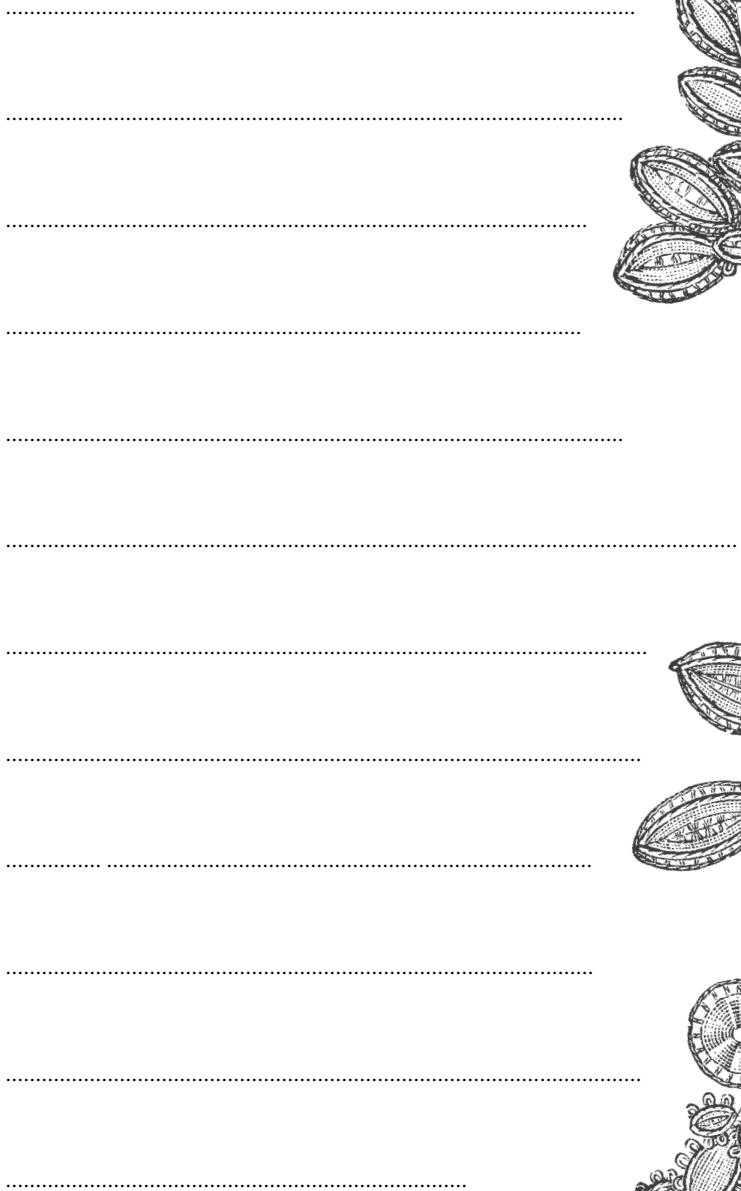
.....

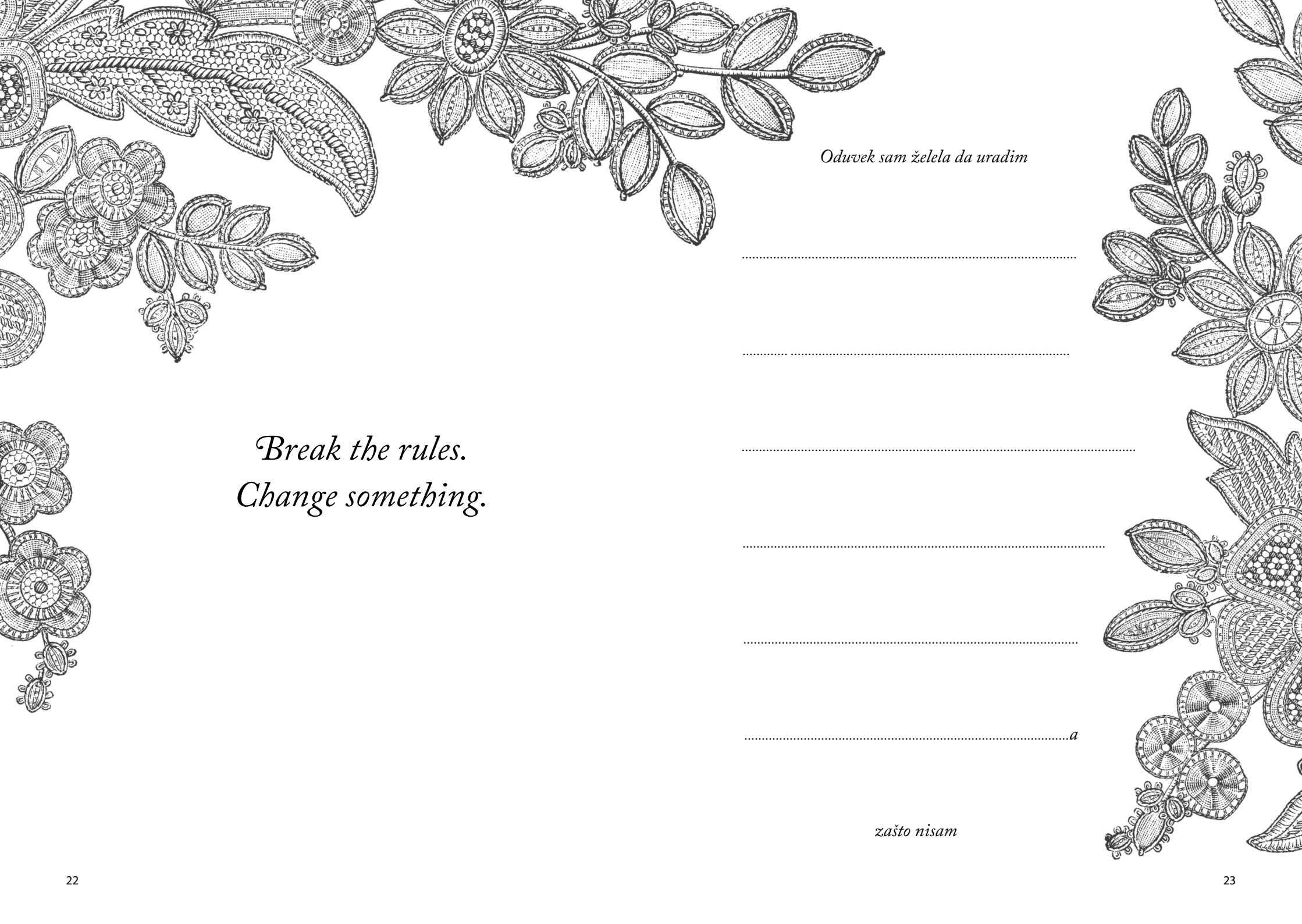


Leap an the net will appear.

Oduvek sam želela da probam







Oduvek sam želela da uradim

*Break the rules.
Change something.*

zašto nisam

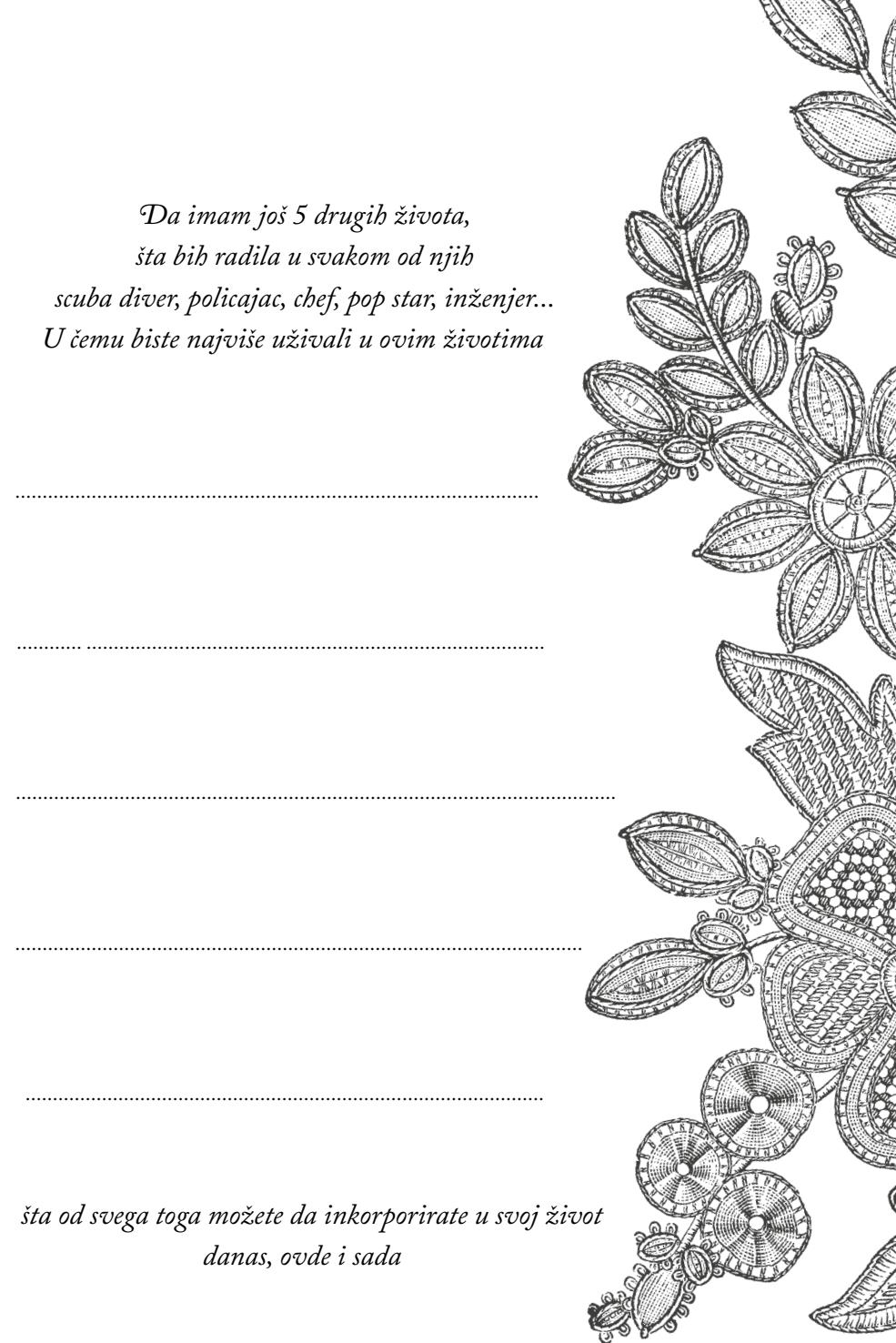






*Ko želi, nađe način,
ko ne želi, nađe izgovor.*

28



*Da imam još 5 drugih života,
šta bih radila u svakom od njih
scuba diver, policajac, chef, pop star, inženjer...
U čemu biste najviše uživali u ovim životima*

.....

.....

.....

.....

.....

*šta od svega toga možete da inkorporirate u svoj život
danas, ovde i sada*

29







Think unlimited

Iskoristite sledeće rečenice da malo maštate i zapišite kako biste živeli život bez ikakvih ograničenja.

Da imam više vremena, bavio/la bih se

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

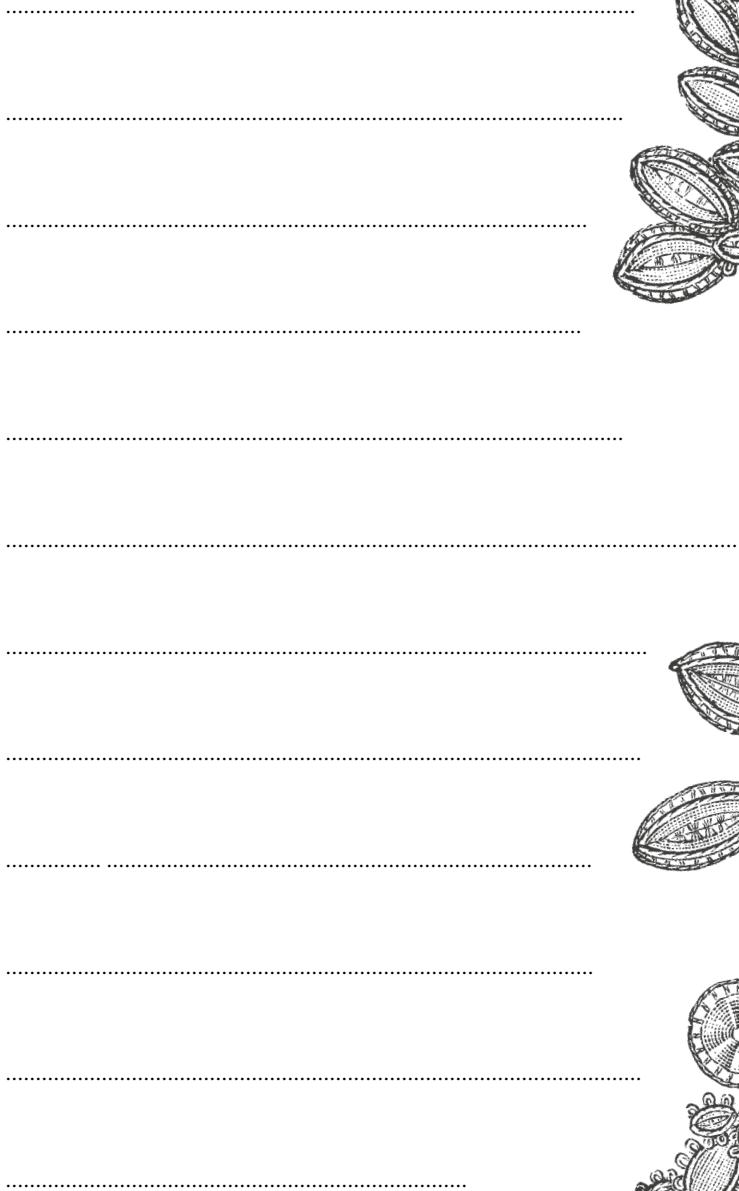


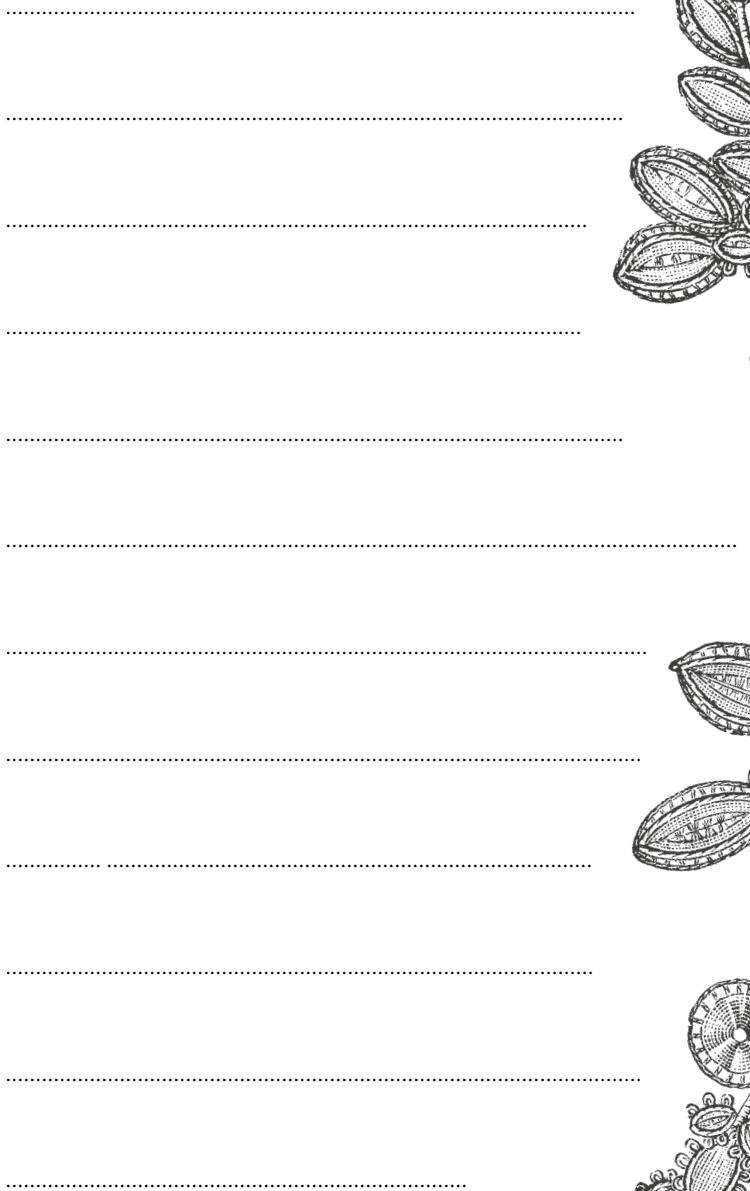
Da novac nije problem, ja bih...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Da nemam sve ove porodične obaveze, bavio/la bih se

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





*Anikad nije kasno za srećno
detinjstvo.*

Pitajte sami sebe

*da li bi vaše mlađe ja bilo ponosno, iznenadeno ili
razočarano onim ko ste danas postali*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

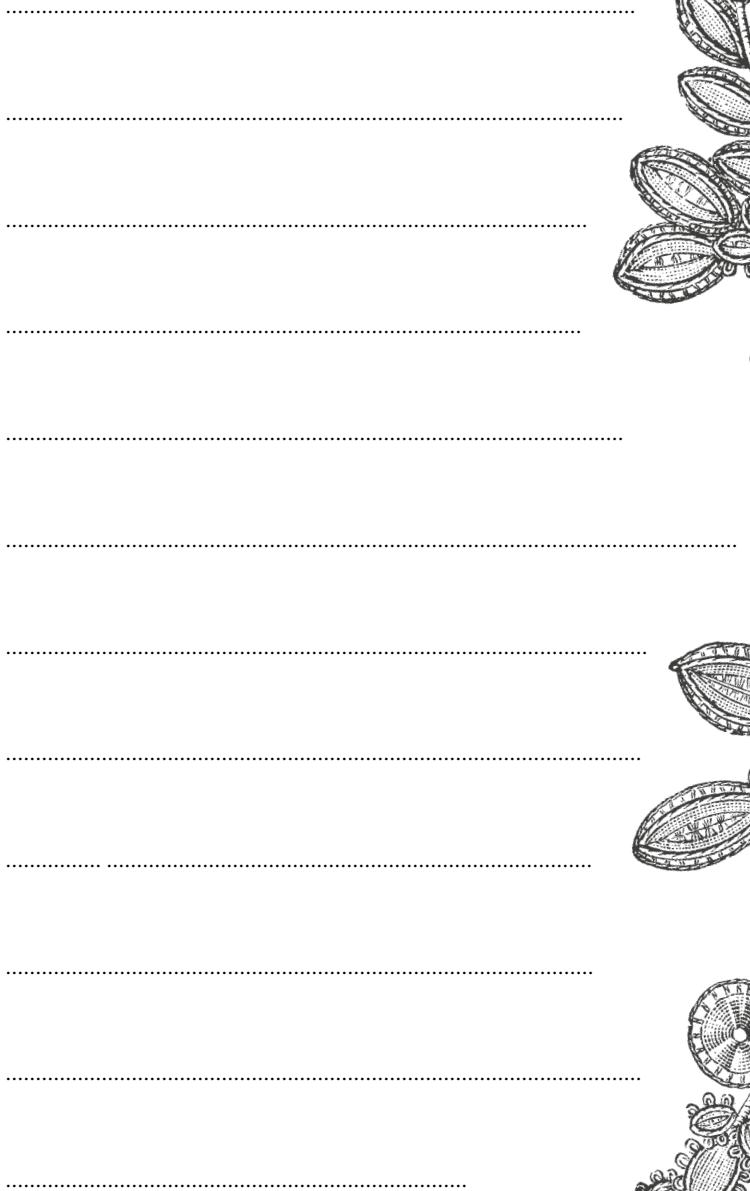
.....

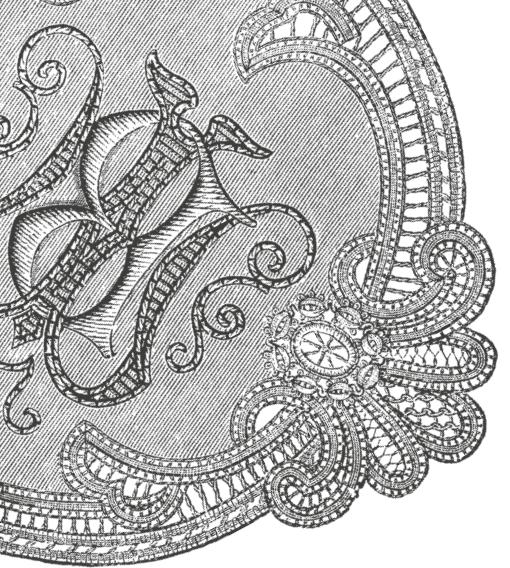
.....

.....

*Da možete, šta biste uradili drugačije
Pitajte svoje mlađe ja šta kaže.
Pitajte svoju dušu šta želi.*





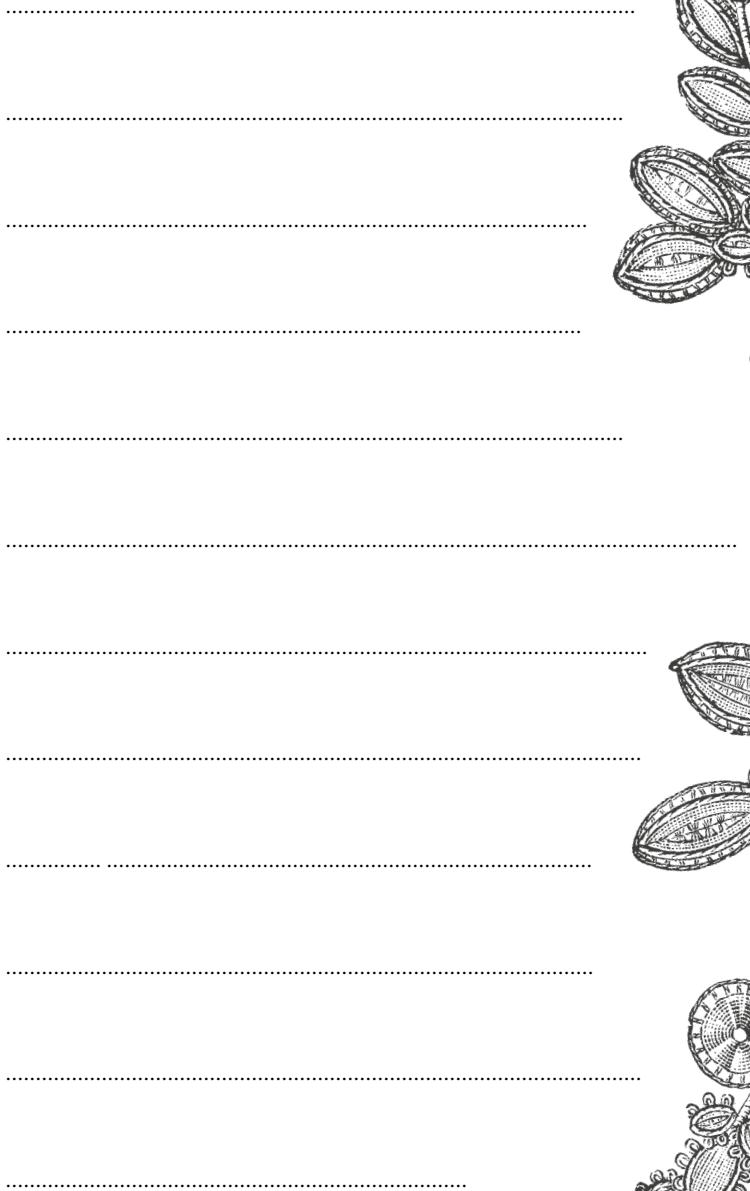


Duša se hrani onim što je veseli.



*Pitajte svoju dušu šta želi
i šta je veseli*

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





*Poezija često ulazi u naš život
kroz vrata beznačajnih sitnica*

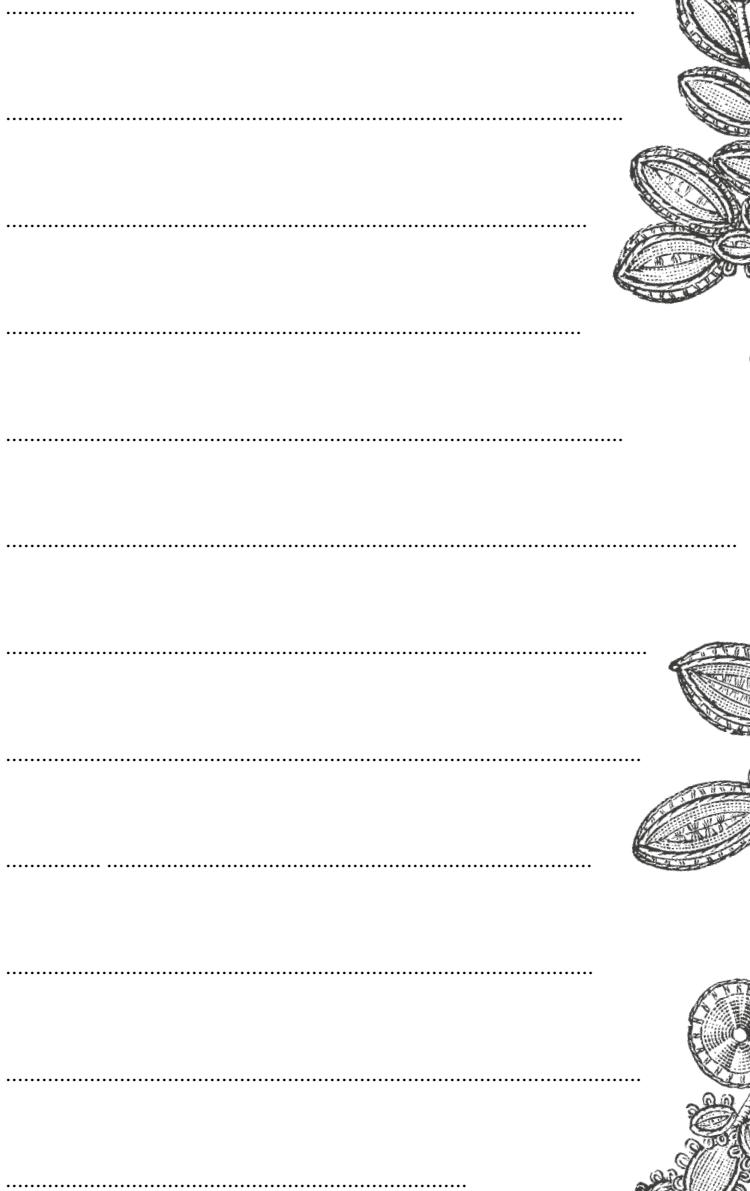
Mala zadovoljstva

Zapišite šta vam pričinjava zadovoljstvo svakog dana, može da bude put na posao, kad se spremate da čitate knjigu ili kad provodite vreme radeći u svojoj bašti, stagod vas veseli.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

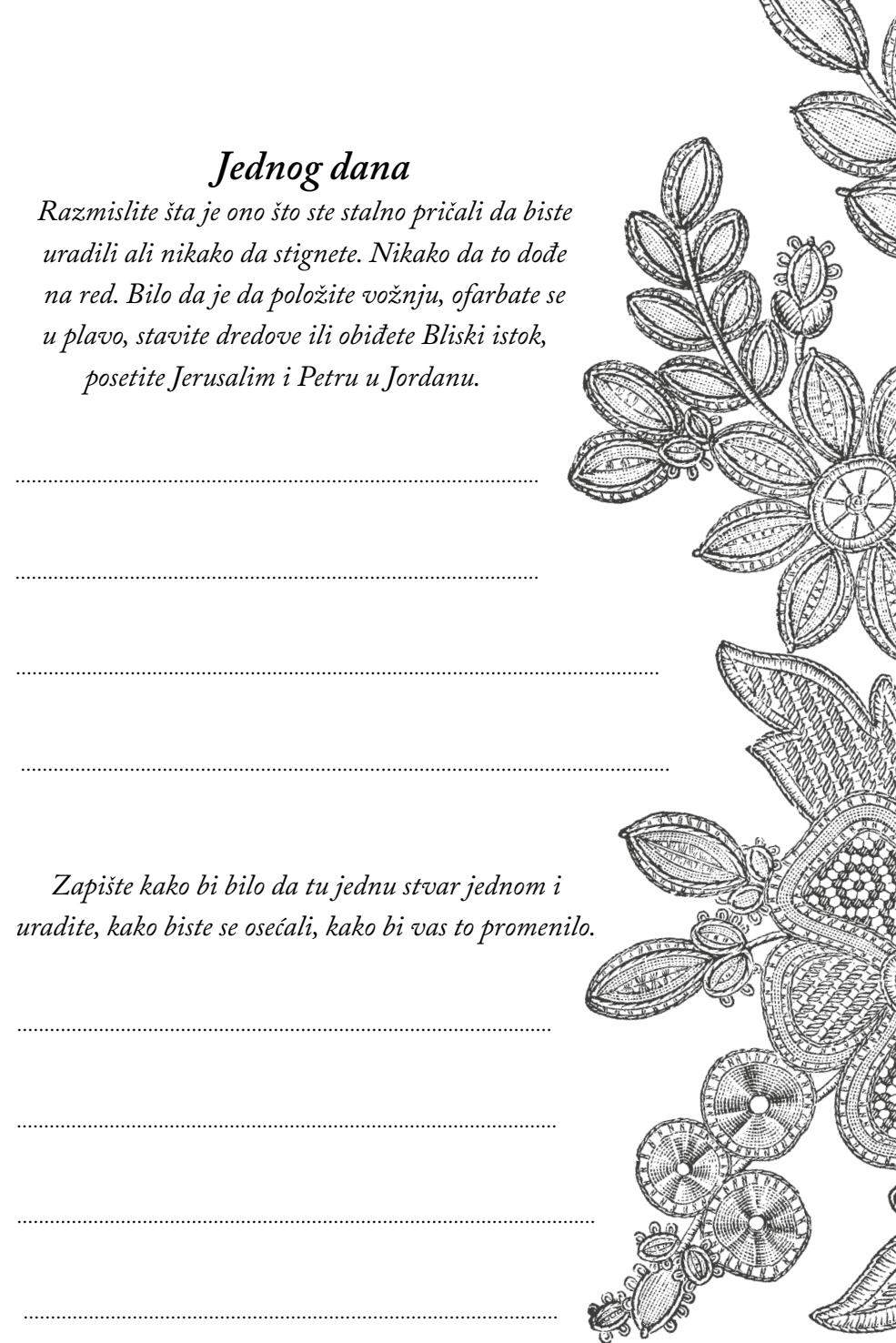
Da li im posvećujete dovoljno vremena ili biste želeli da za takve stvari imate više vremena. Ili je to dovoljan balans za vas. Razmislite.

Pitajte vašu dušu šta želi.





*Ostalo nam je mnogo manje
vremena nego što mislimo.*



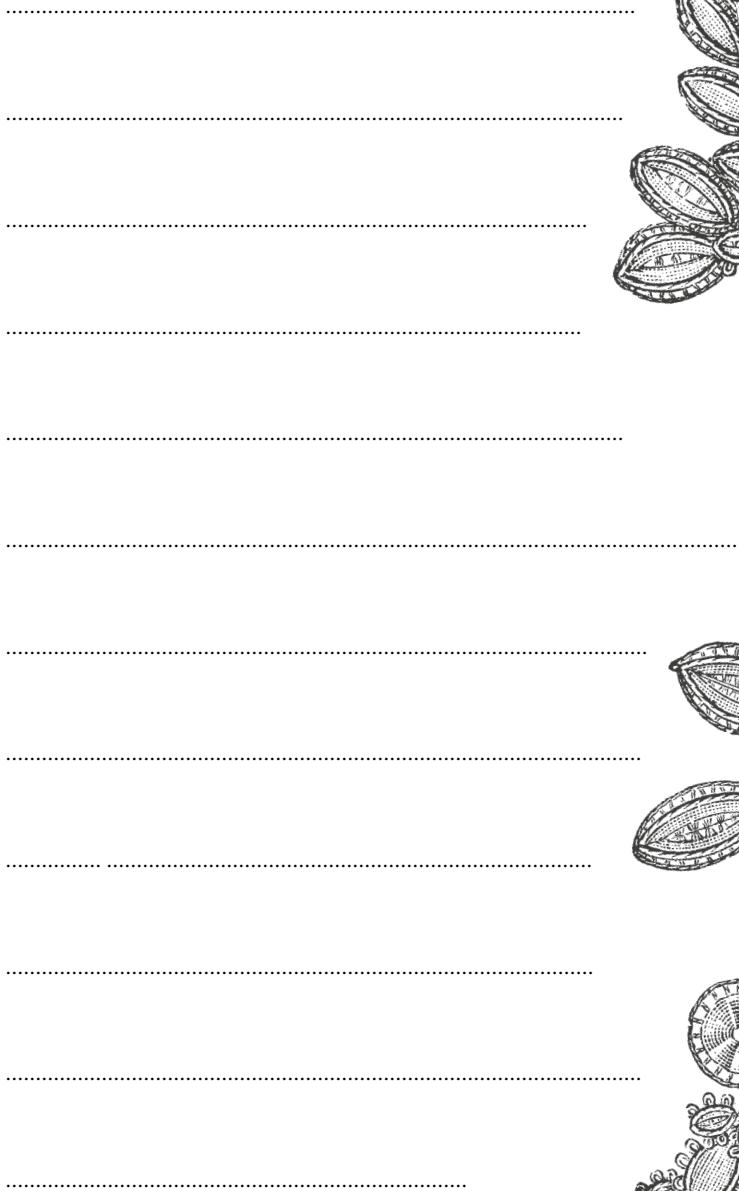
Jednog dana

Razmislite šta je ono što ste stalno pričali da biste uradili ali nikako da stignete. Nikako da to dođe na red. Bilo da je da položite vožnju, ofarbate se u plavo, stavite dredove ili obidete Bliski istok, posetite Jerusalim i Petru u Jordanu.

.....
.....
.....
.....
.....

Zapište kako bi bilo da tu jednu stvar jednom i uradite, kako biste se osećali, kako bi vas to promenilo.

.....
.....
.....
.....
.....



Be all you can be.

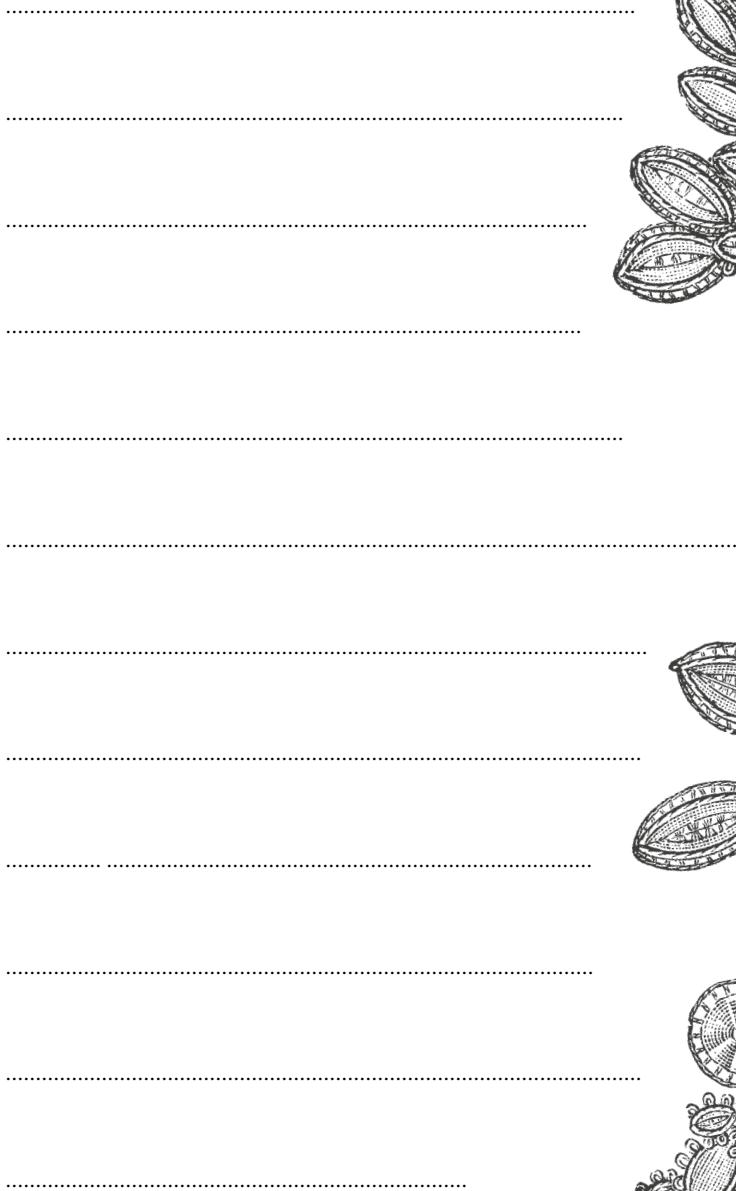
Sve ste to vi

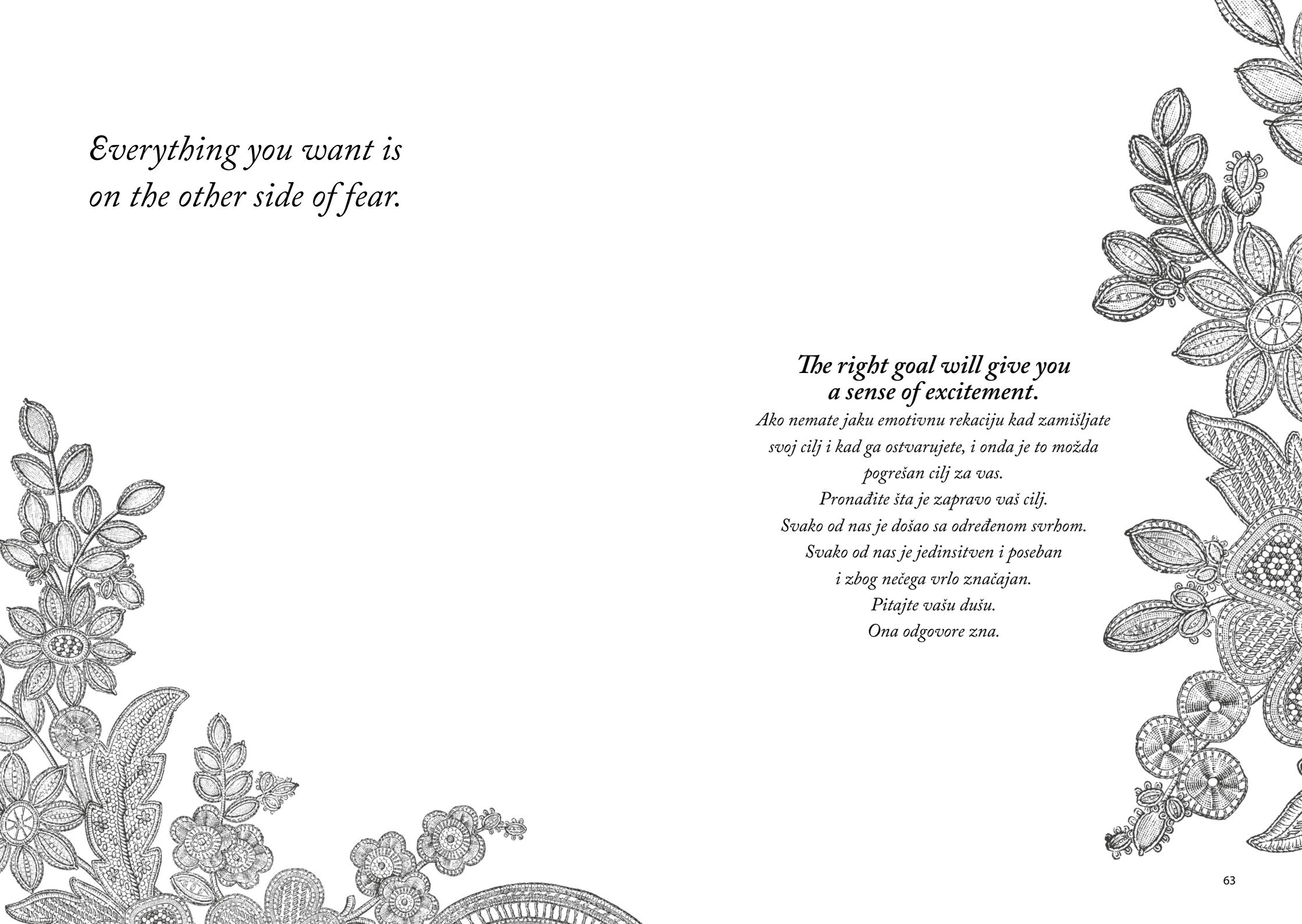
Zapišite sve što opisuje kako se trenutno osećate u ovim oblastima svog života: ljubav, dom, kreativnost, zdravlje, blagostanje, porodica, prijatelji, karijera, novac, opuštanje, spiritualnost, seks.

.....
.....
.....
.....

Da li neke oblasti sadrže više pozitivnih reči od drugih?

.....
.....
.....
.....





*Everything you want is
on the other side of fear.*

*The right goal will give you
a sense of excitement.*

*Ako nemate jaku emotivnu rekaciju kad zamišljate
svoj cilj i kad ga ostvarujete, i onda je to možda
pogrešan cilj za vas.*

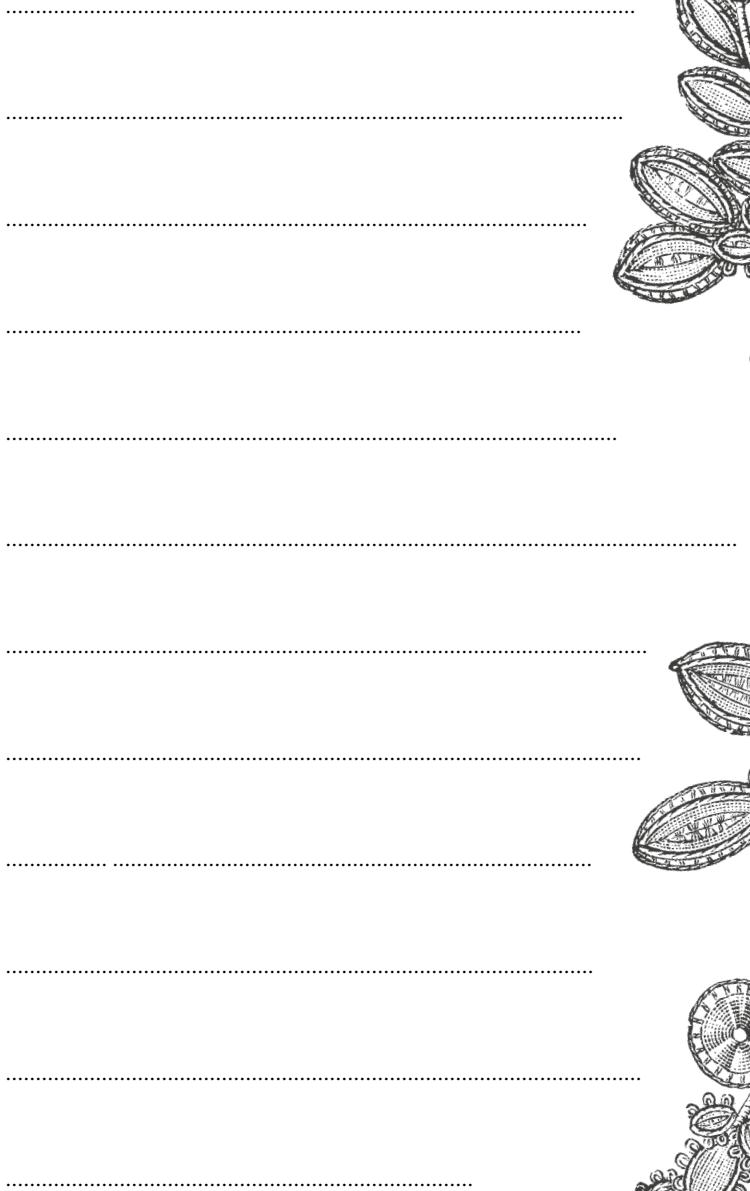
Pronađite šta je zapravo vaš cilj.

Svako od nas je došao sa određenom svrhom.

*Svako od nas je jedinstven i poseban
i zbog nečega vrlo značajan.*

Pitajte vašu dušu.

Ona odgovore zna.





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

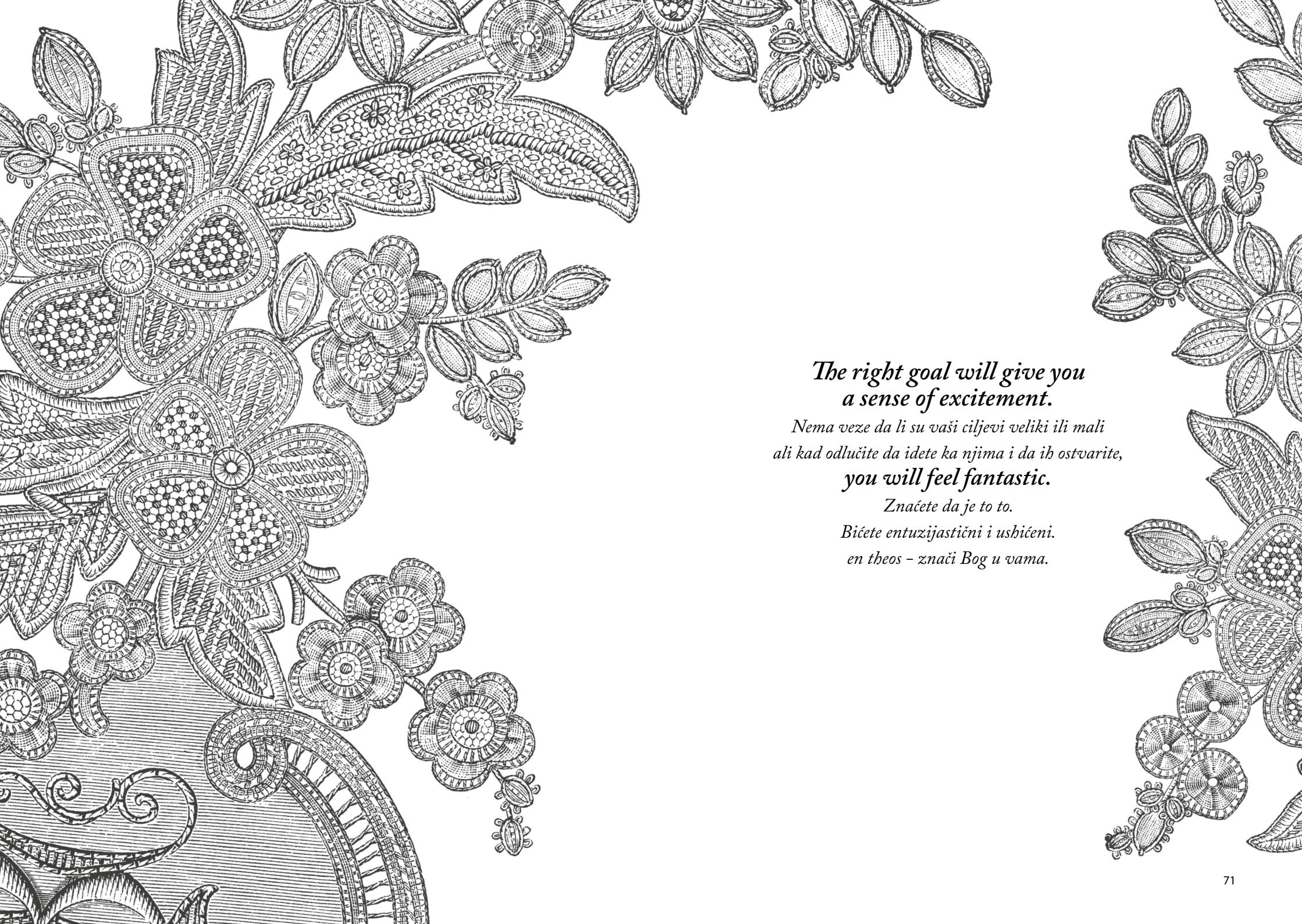
.....

.....

*69. page
break the rules
change something*

let's talk about sex





*The right goal will give you
a sense of excitement.*

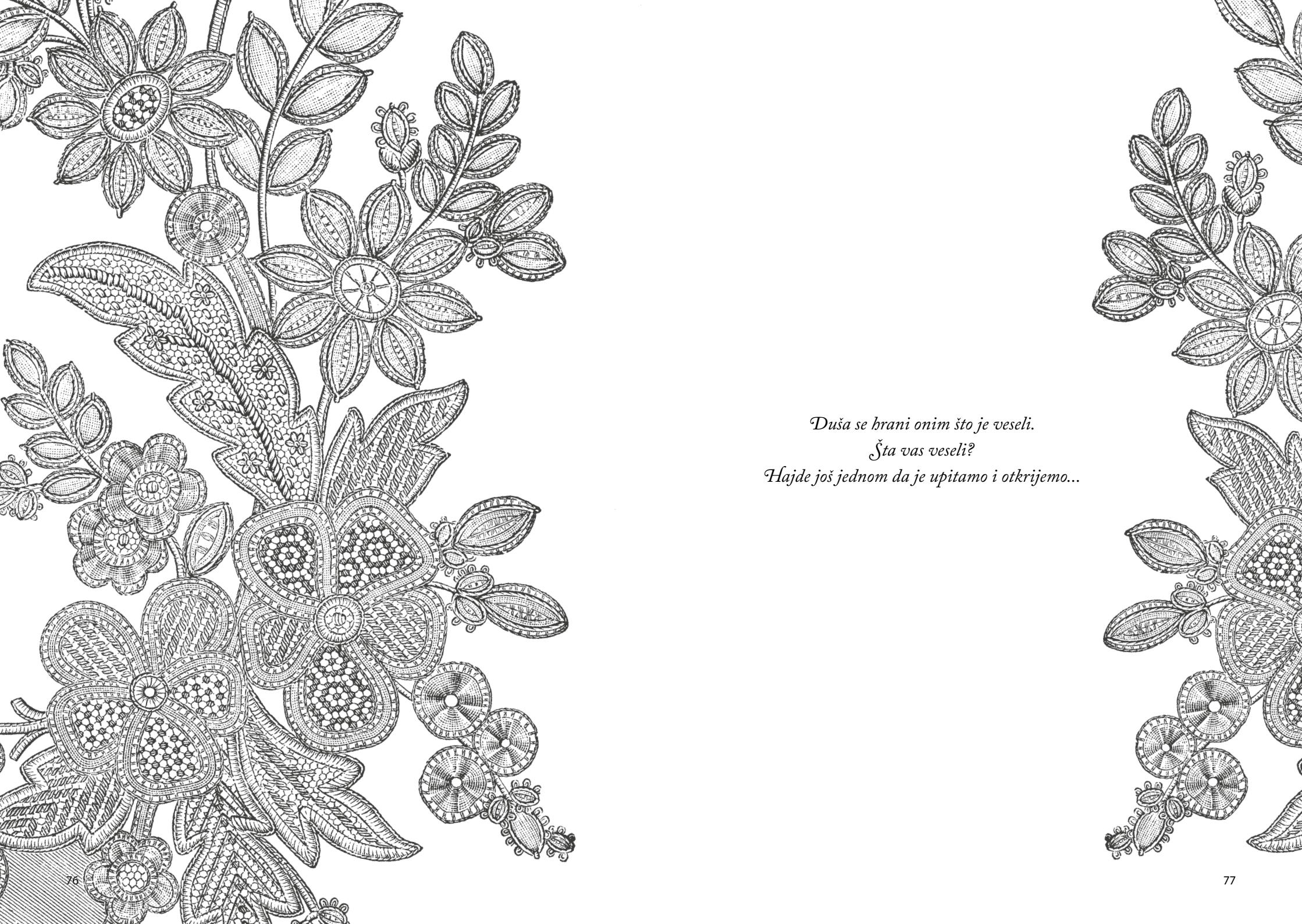
*Nema veze da li su vaši ciljevi veliki ili mali
ali kad odlučite da idete ka njima i da ih ostvarite,
you will feel fantastic.*

Znaćete da je to to.

*Bićete entuzijastični i ushićeni.
en theos - znači Bog u vama.*



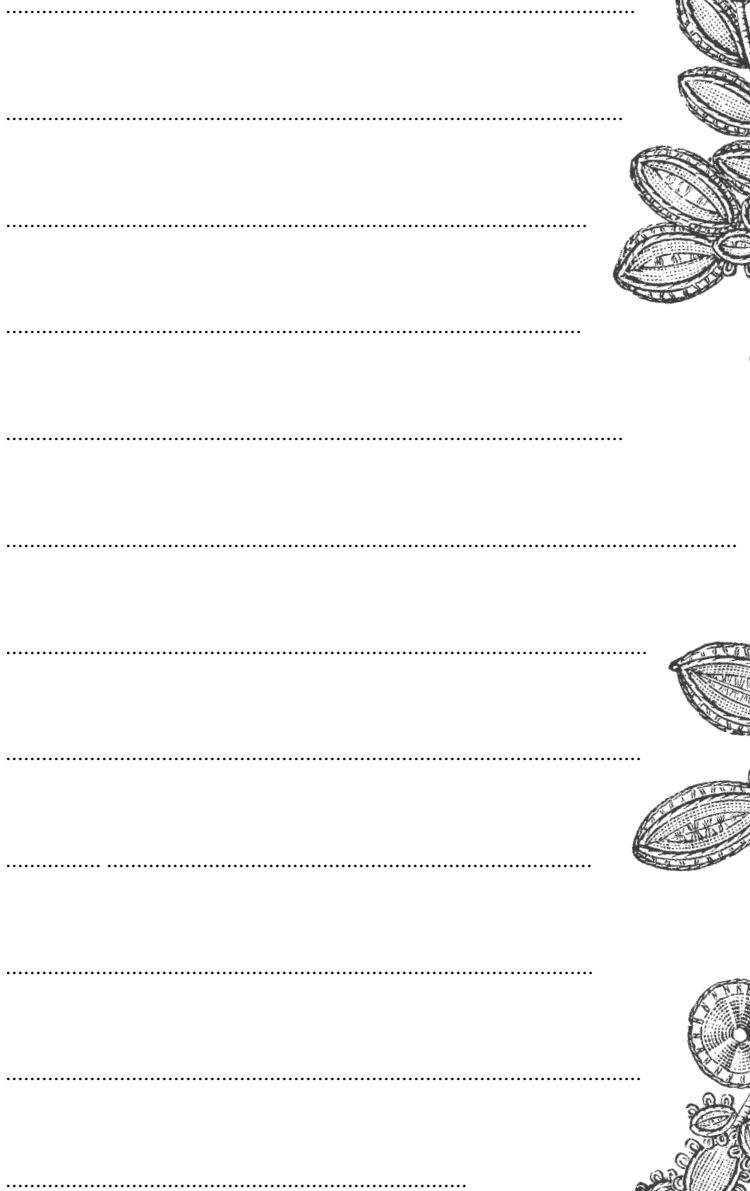




Duša se hrani onim što je veseli.

Šta vas veseli?

Hajde još jednom da je upitamo i otkrijemo...





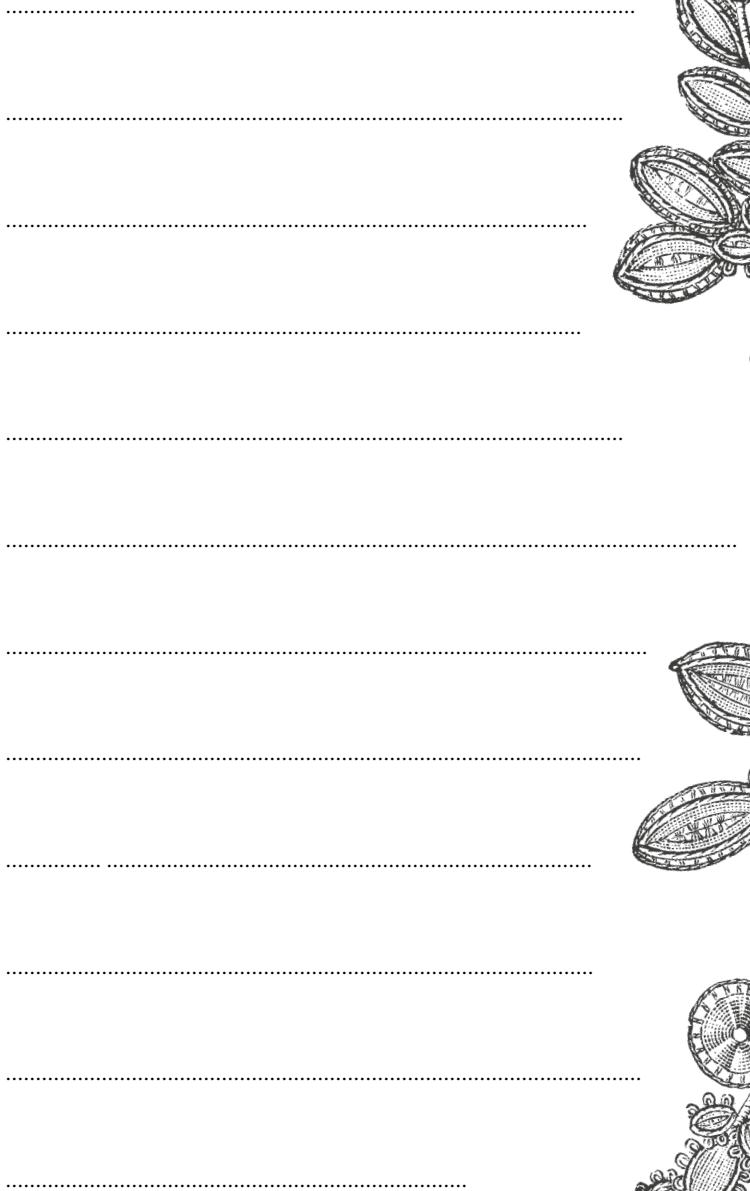


Kreirajte svoju budućnost

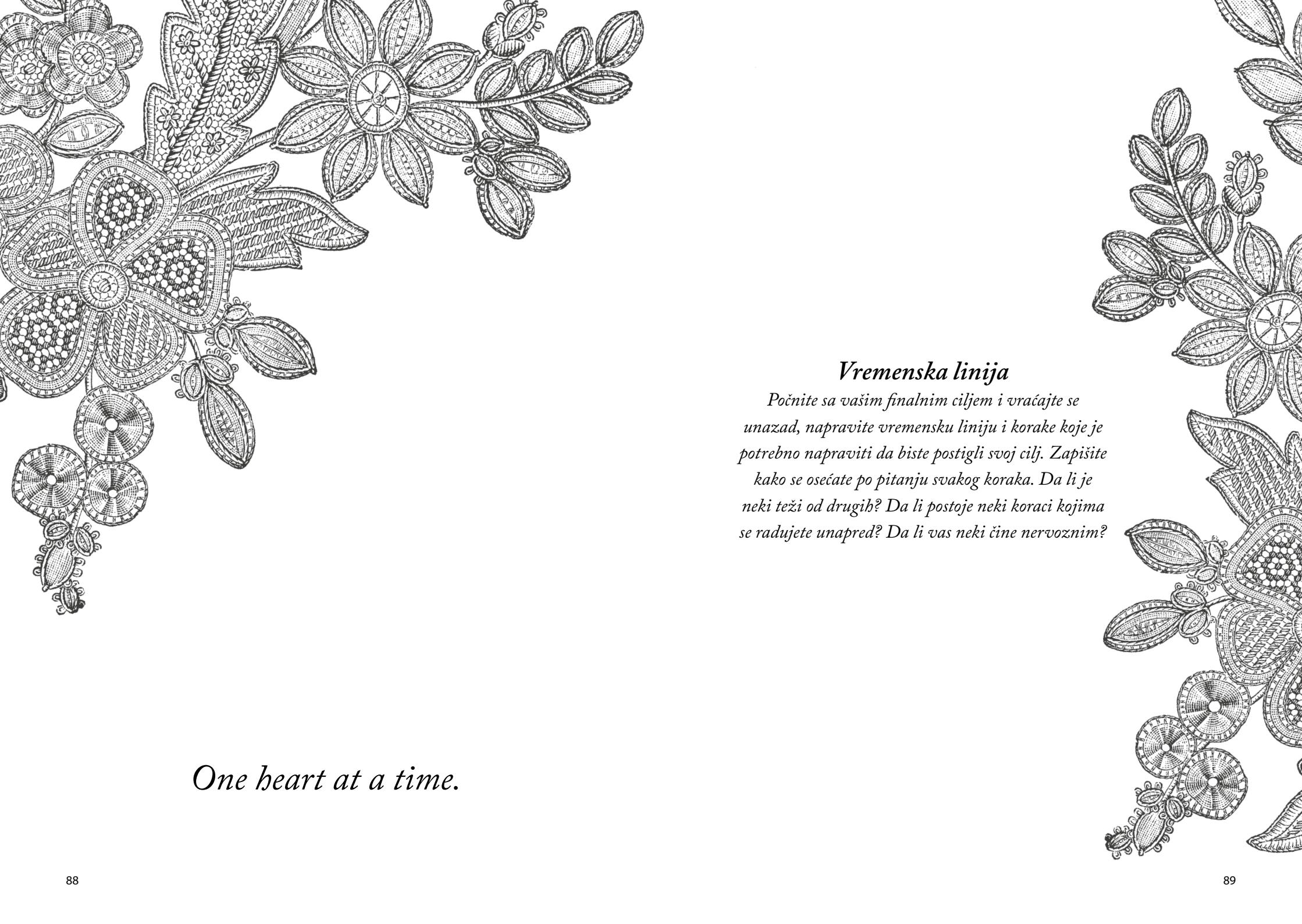
*Sad kad ste proveli neko vreme razmišljajući i zapisujući
koje biste sve promene želeli da napravite, vrlo je važno
da ne dozvolite svom entuzijazmu da splasne.*

*Kad planirate vaše ciljeve, isto tako je jako važno da se
ne poredite sa drugima i da date sebi dovoljno vremena
da ih ostvarite. Možda neće doći preko noći a možda i
hoće no pre toga čete imati mnogo onih neprospavanih.*

Uživajte u procesu, u putovanju do cilja.



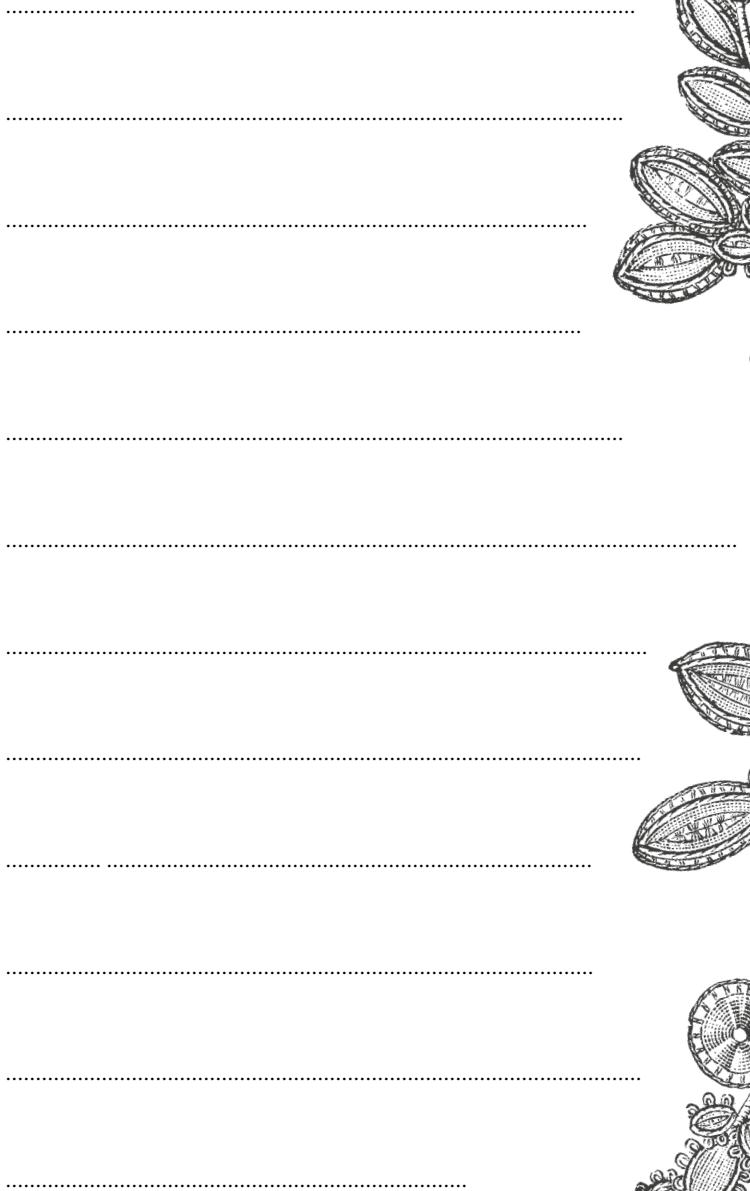




One heart at a time.

Vremenska linija

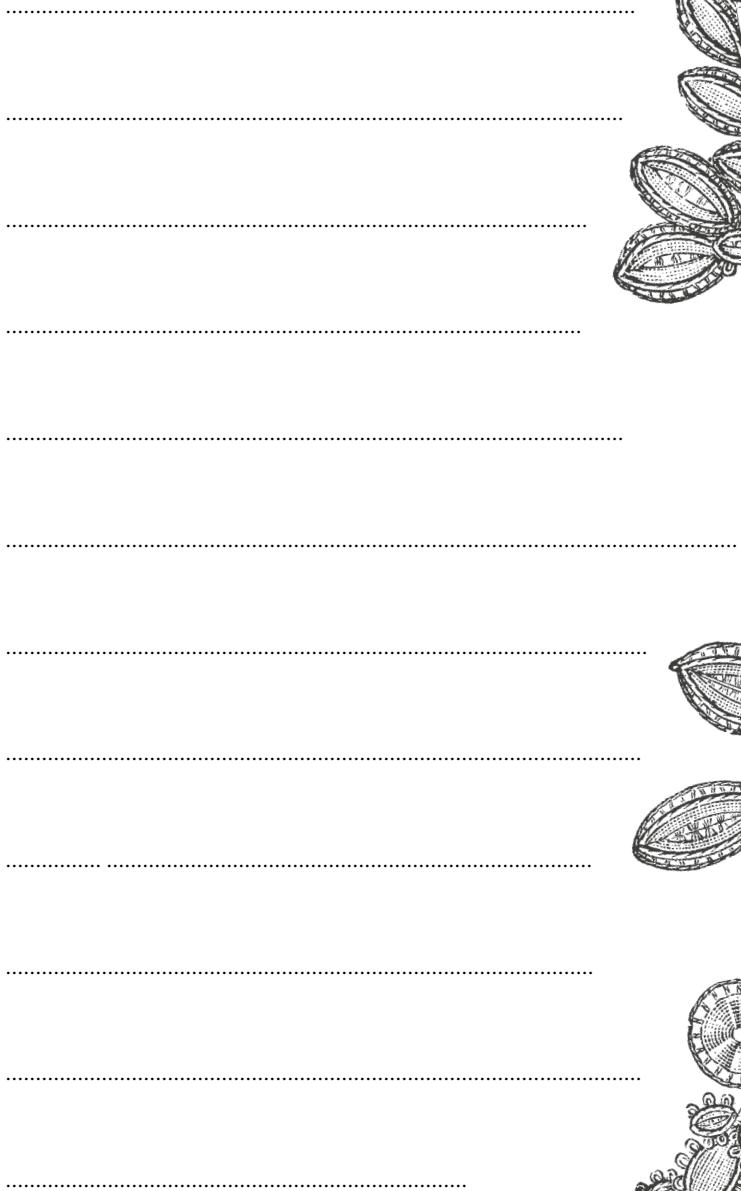
Počnite sa vašim finalnim ciljem i vraćajte se unazad, napravite vremensku liniju i korake koje je potrebno napraviti da biste postigli svoj cilj. Zapišite kako se osećate po pitanju svakog koraka. Da li je neki teži od drugih? Da li postoje neki koraci kojima se radujete unapred? Da li vas neki čine nervoznim?





Svako putovanje koje započinjete je neka vrsta kolaborativnog procesa. Napravite listu ljudi koji mogu da vam pomognu i koji će biti sa vama tokom procesa, bilo da je vaš partner ili neko iz porodice, kolega sa posla, prijatelj ili neko ko vas jednostavno podržava. Od koga vam je najviše potrebna podrška?

I koga vi treba da podržite najviše?





Nagradite sebe

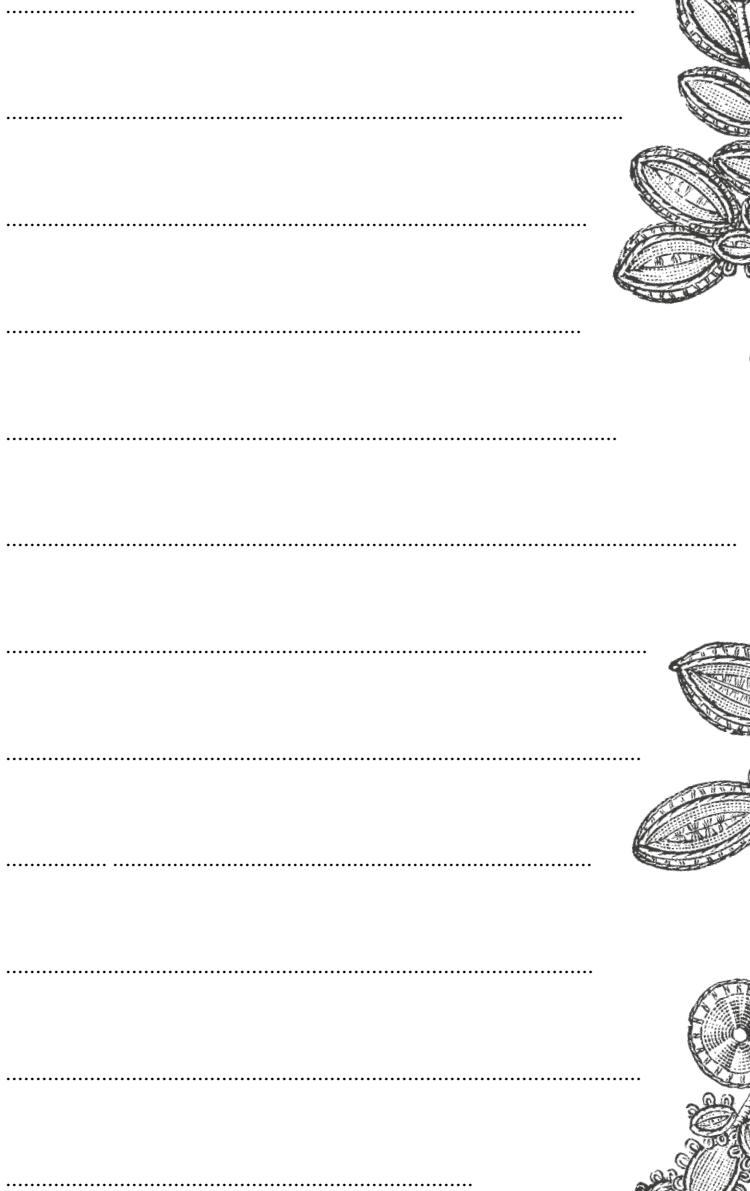
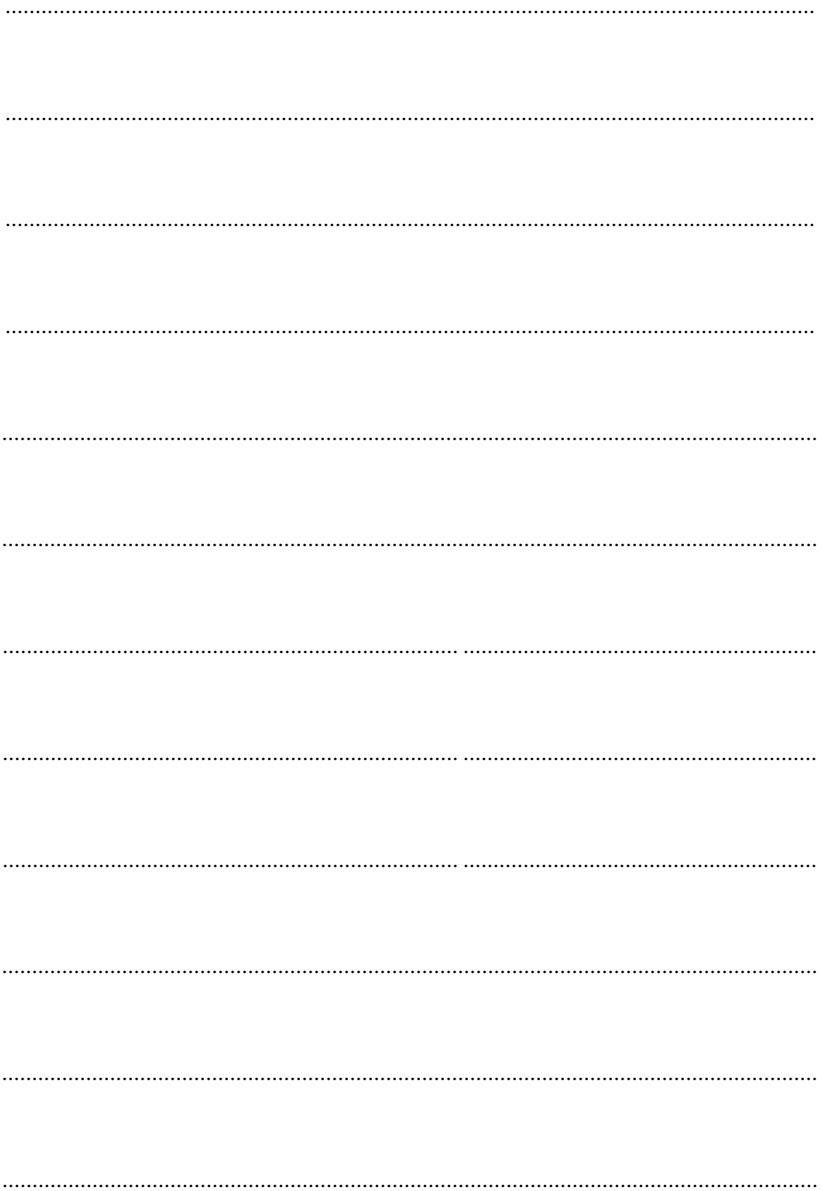
Zapišite na koji način i kako ćete nagraditi sebe kad postignete svoj cilj. Isplanirajte savršeni dan — bilo da idete na ručak, častite sebe odlaskom u spa ili novom frizurom, shoppingom ili posetom davno priželjkivanoj lokaciji. Kad vam ponestane motivacije, vratite se na ovu vežbu i podsetite sebe kakav je to dobar osećaj kada uspete i kada postignete svoje zacrtane ciljeve.



*Ukoliko nameravaš da postigneš
nešto u svetu, uskoro ćeš shvatiti da
ne možeš da slediš gomilu.*

*Ne možeš da se plašiš toga što jesi,
šta god da je.*

*Who will you become?
Ko ćete postati?*





Završite sledeće rečenice

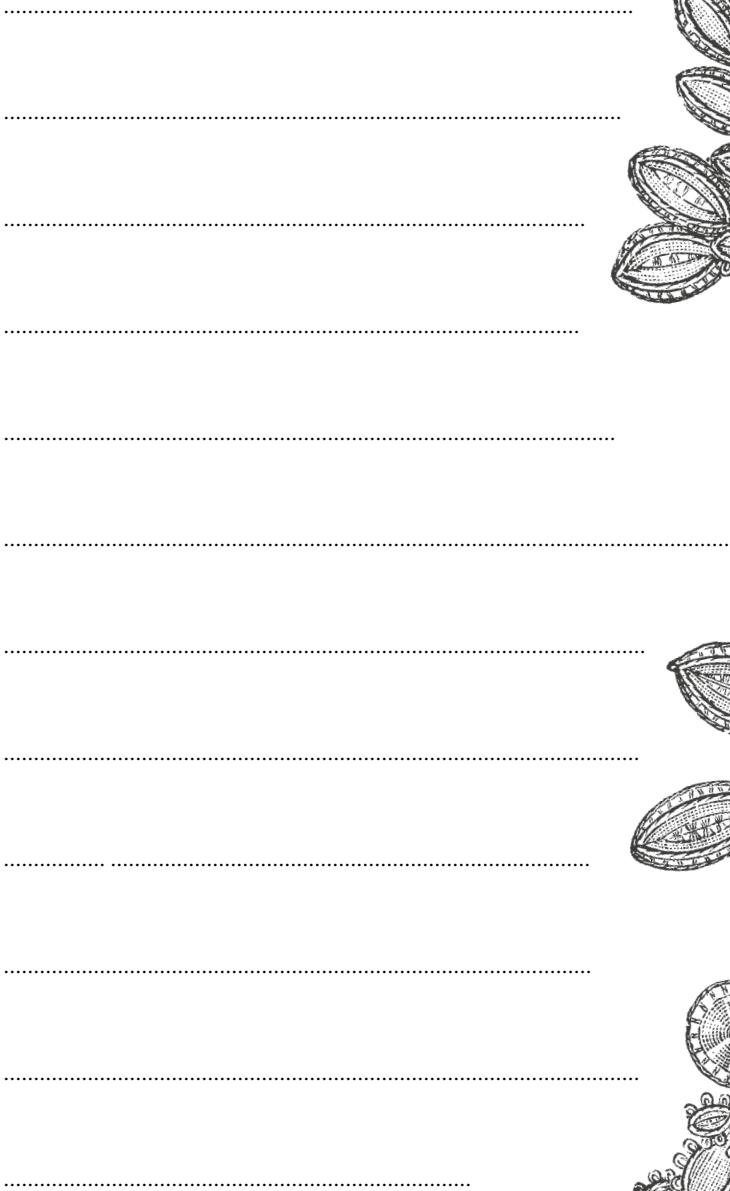
Kada postignem svoj cilj, biću

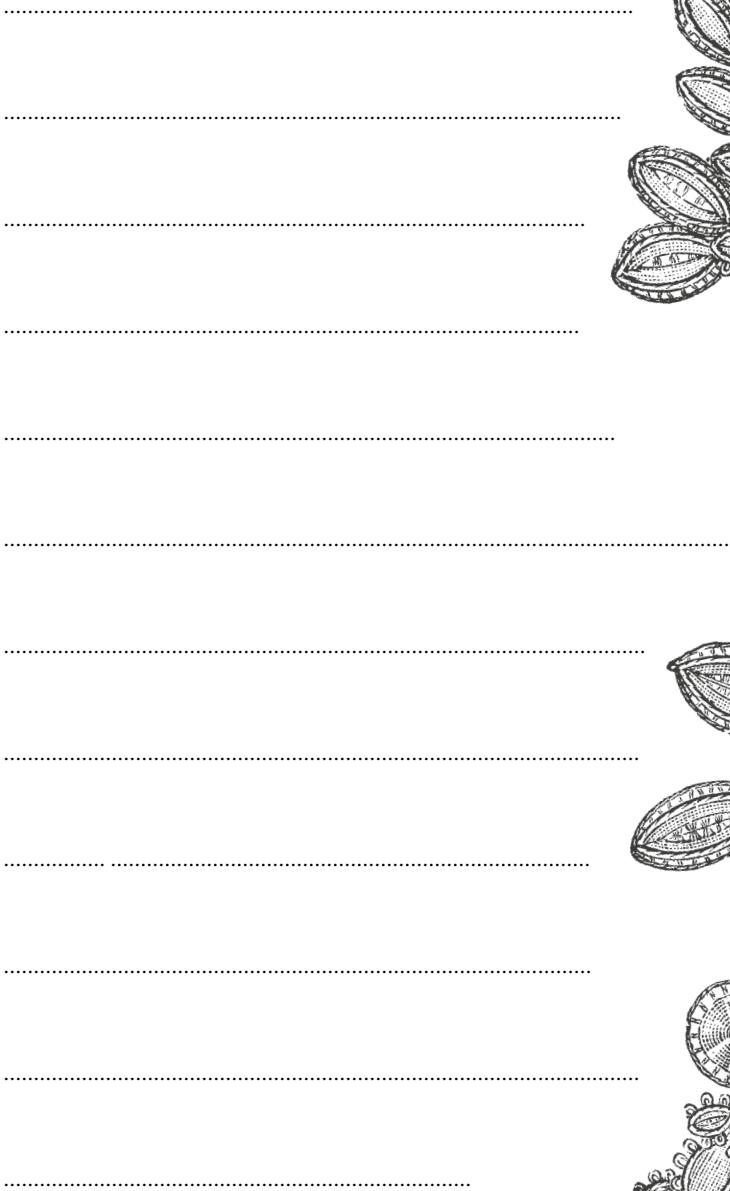
Kada postignem svoj cilj, znaću da sam naučila

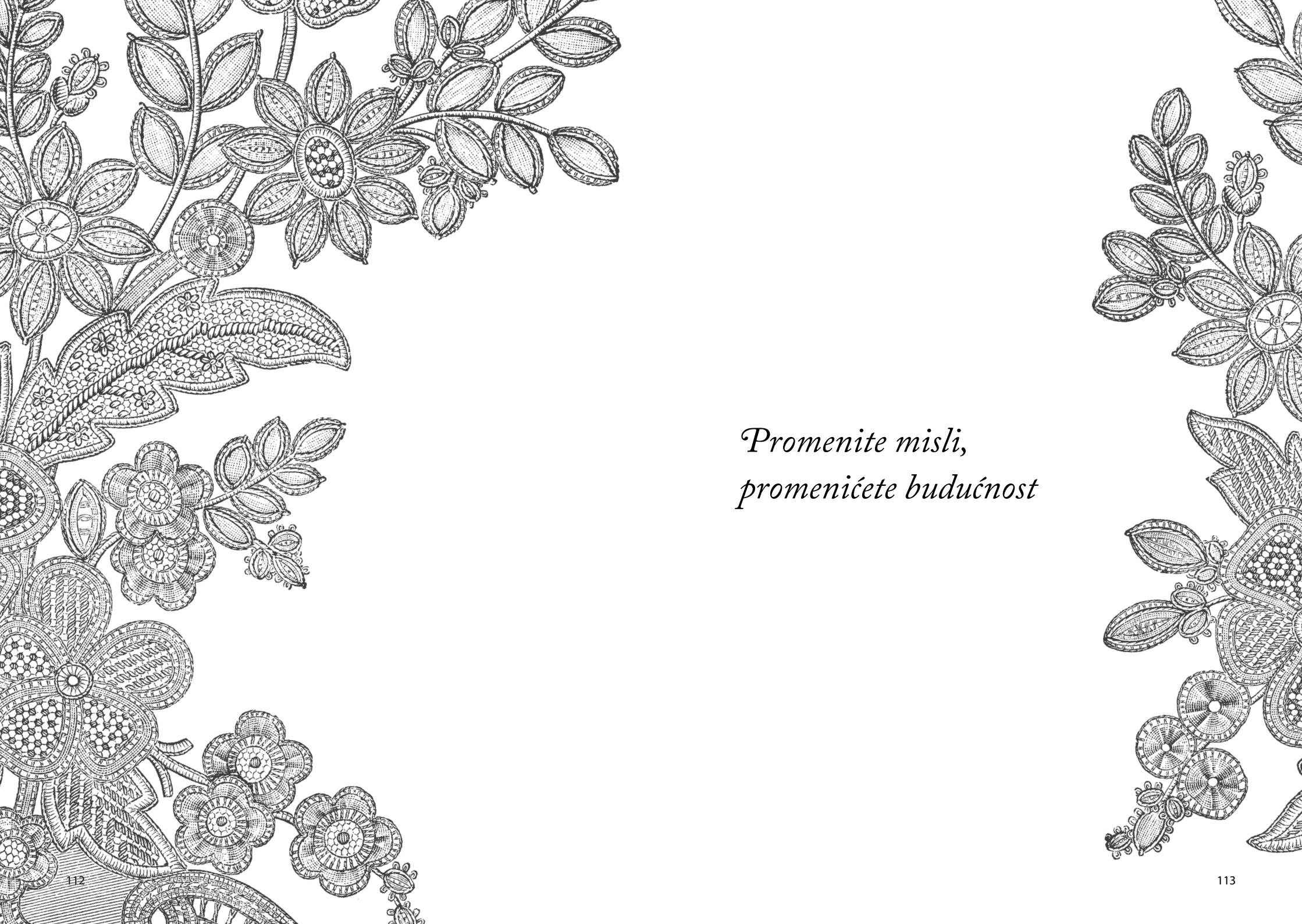
Kada postignem svoj cilj, osećaću se

Podsetnik za vas

Napišite pismo sebi u budućnosti. Recite sebi gde se nadate da ćete biti za pet ili deset godina od danas, šta želite da radite, čega da se prisetite, da ne zaboravite i zašto želite da idete u tom pravcu. Čestitajte sebi na tome koliko ste daleko otputovali, zapravo koliko ste napredovali.







*Promenite misli,
promenićete budućnost*

O sebi u trećem licu

Kad izgovorim svoje ime, znam da ta osoba ima sledeće osobine

.....
.....
.....
.....
.....

i o sebi misli da je

.....
.....
.....
.....
.....

njeni prijatelji misle o njoj kao o osobi koja je

.....
.....
.....
.....
.....

oni koji je ne poznaju misle da je

.....
.....
.....
.....
.....



*a ja mislim da je (pa izgovorite sami svoje ime)
osoba koja zaslužuje da*

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





Svet oko vas

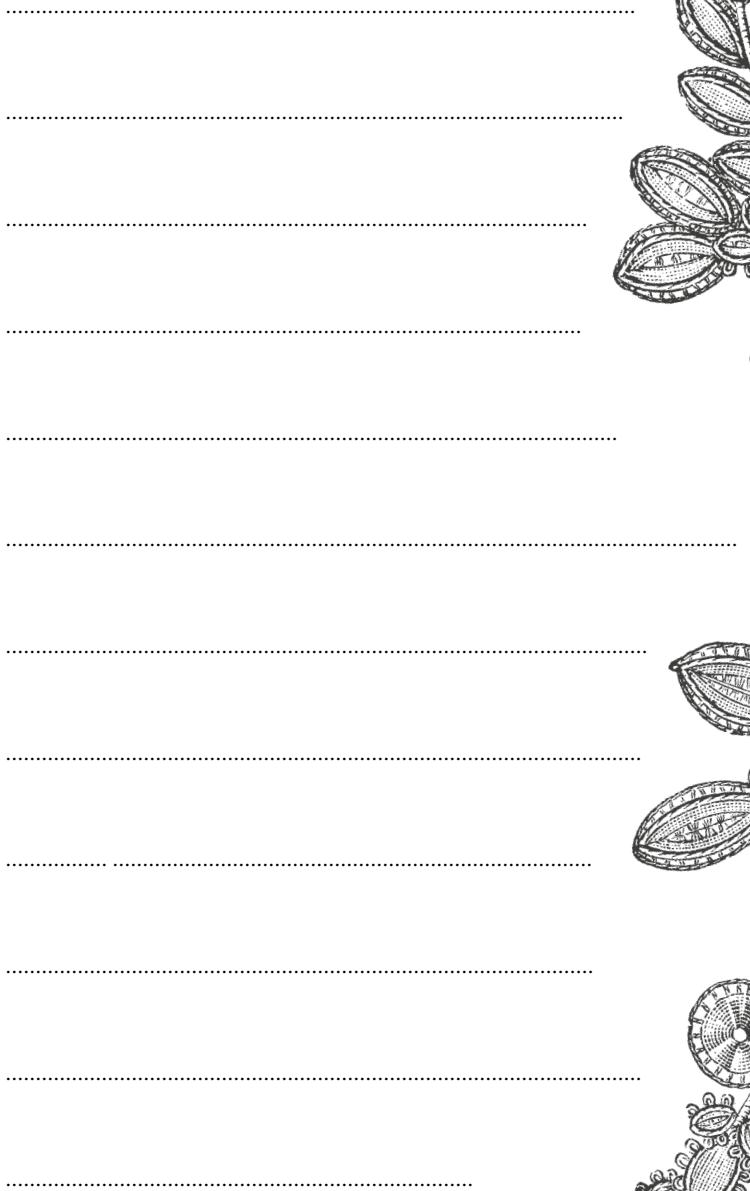
*Tragajte za skladom unutar sebe i tada će sve
za čim tragate naći put do vas*

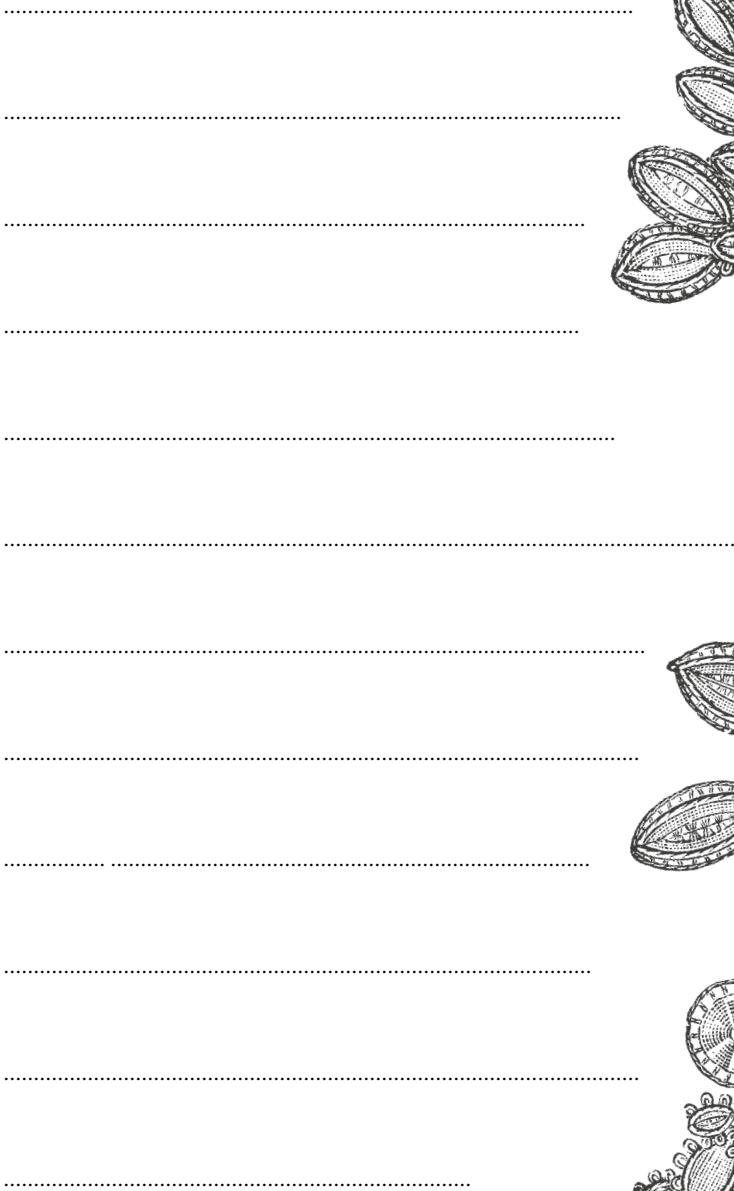


*Mi vidimo
svet upravo
onako kakvi
smo mi sami.*

Vremenska linija vaših veza

Napravite vremensku liniju vaših veza, ubeležite vaše najznačajnije veze kronološki i odgovorite, tj. zapisite odgovore na sledeća pitanja: koje su sličnosti među njima? Šta biste promenili u svakoj od tih veza, sada iz ove pozicije? Ako biste dodali i vremensku liniju budućnosti, kako bi ona izgledala? Šta vi možete da uradite da bi se to dogodilo?





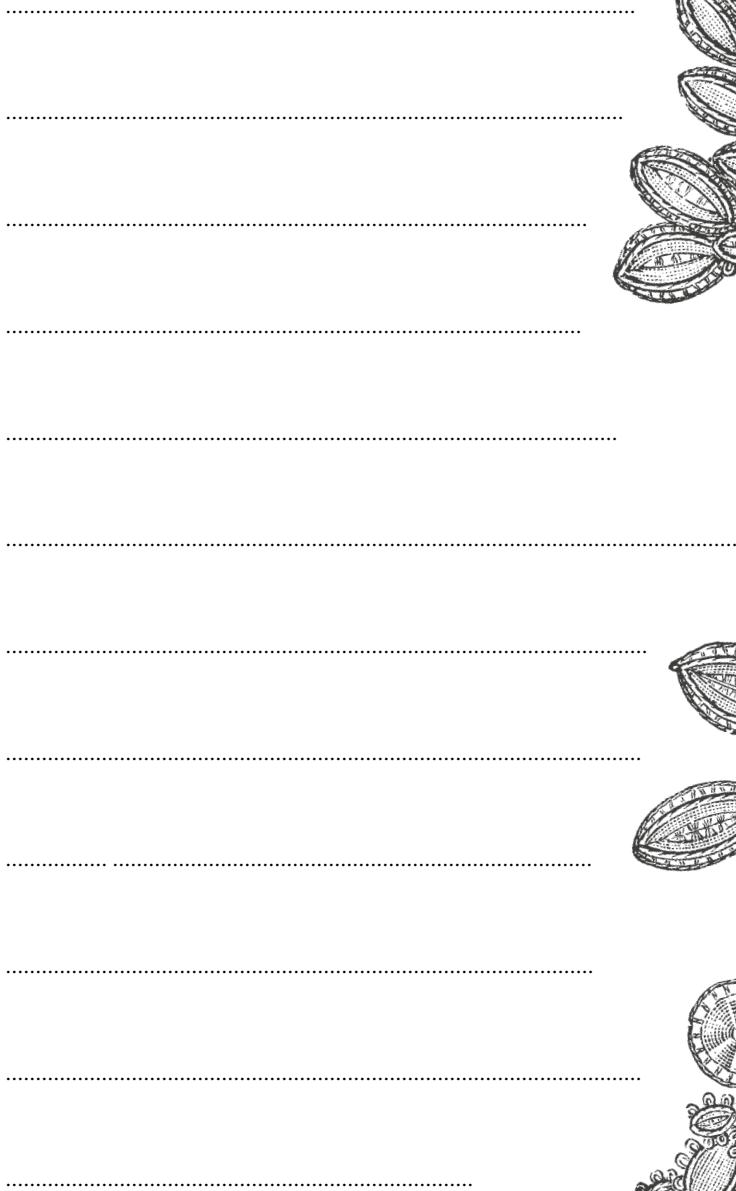
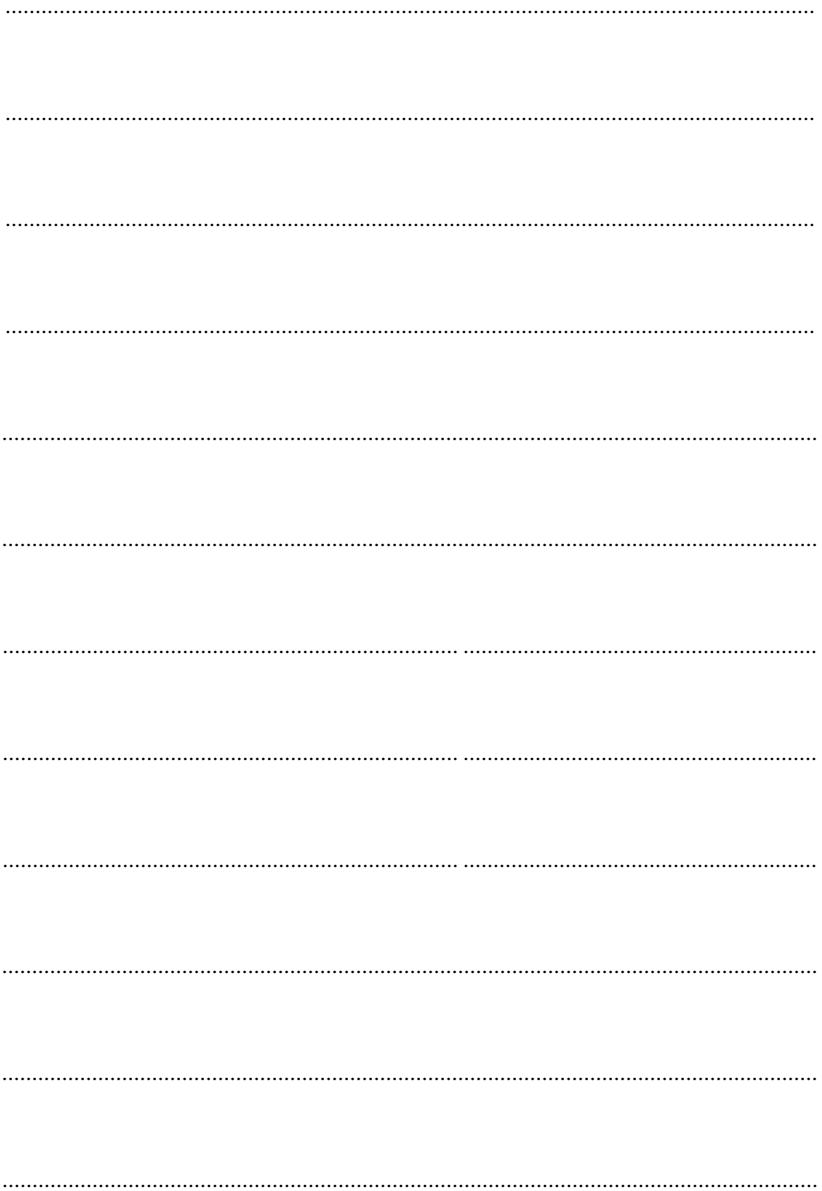
*Daću vam savet kako da budete
zdravi i dugo živite: nikada,
nikome i ničemu ne zamerajte,
ni sodbini, ni Bogu, ni prošlosti,
ni ljudima.*

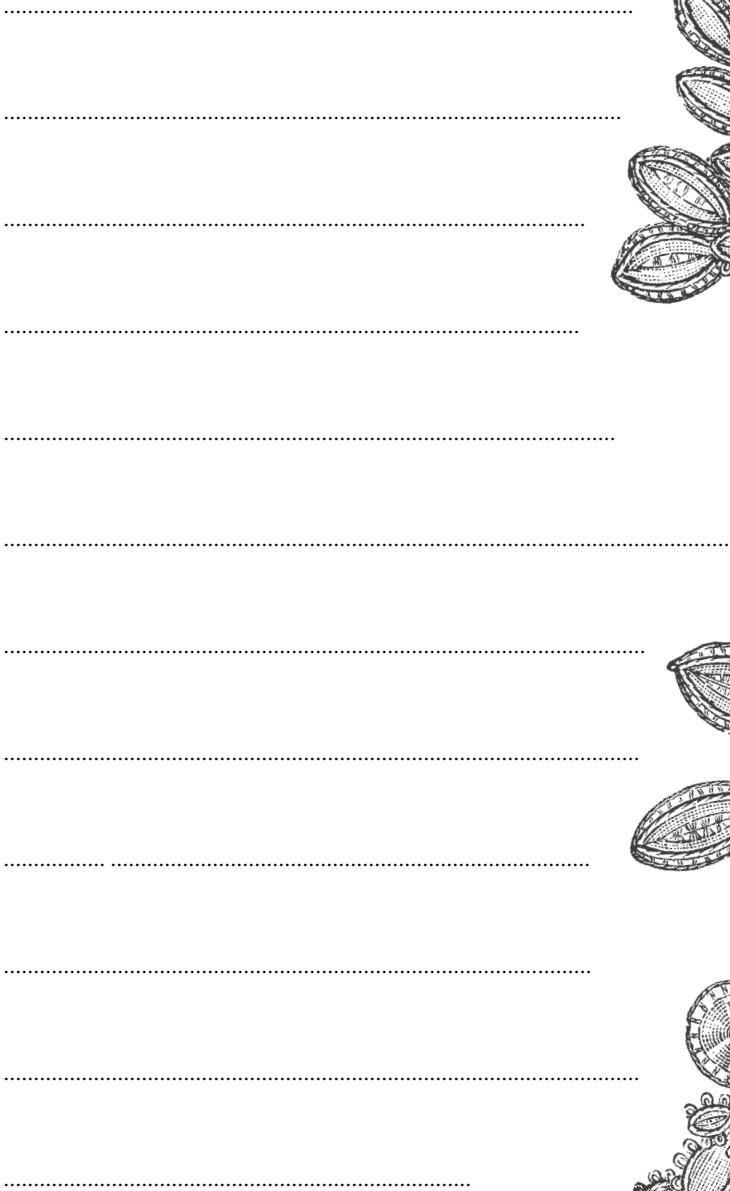
S. N. Lazarev

Pismo koje nikada nećete poslati

*Napišite pismo u kojem ćete otkriti vaša
prava osećanja prema nekome, stvari koje
nikada ne biste rekli oči u oči, bilo da ne
smete ili niste u mogućnosti. Može biti neka
situacija u kojoj ste isuviše stidljivi da se i
zahvalite za nešto, ili neko na koga ste jako
ljuti ili neko u koga ste zaljubljeni u tajnosti.*

*Zapamtite, oni nikada neće ovo pismo
videti, tako da možete biti absolutno iskreni
i otvoreni. Zapišite vaša osećanja, prenesite
ih iz svoje glave i tela na papir.*





Sve vaše uloge

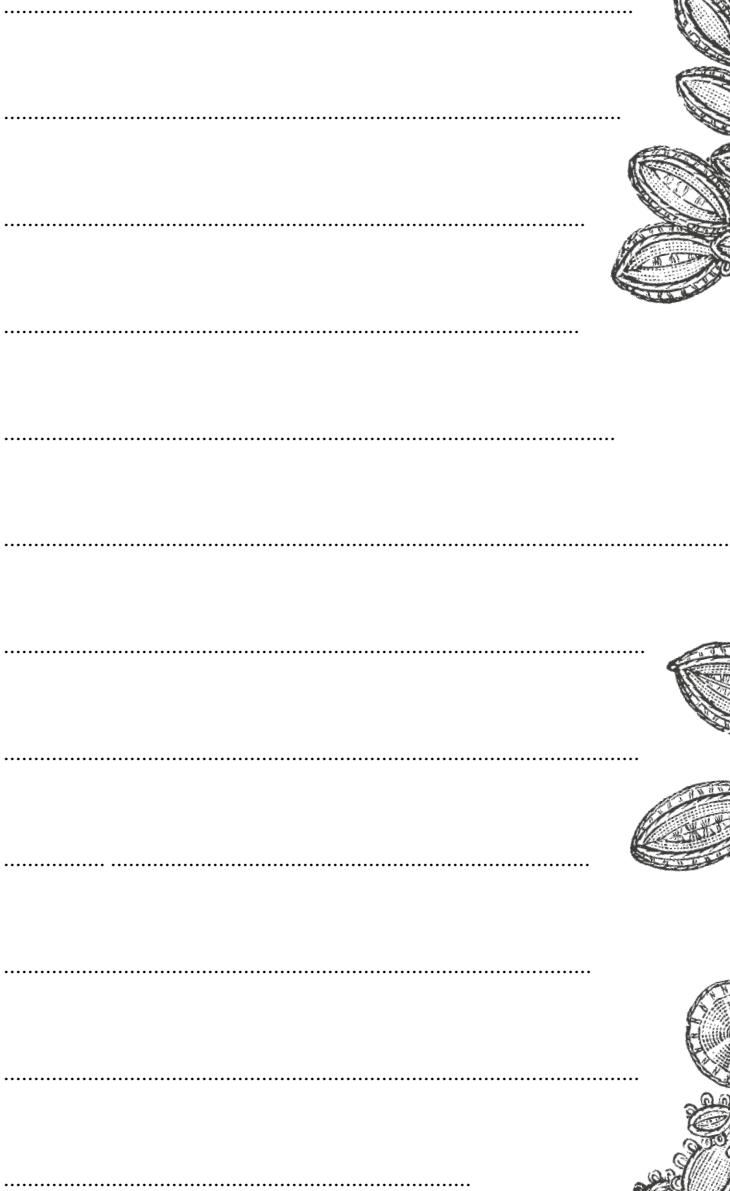
Kojih pet reči opisuje vas kao prijatelja, kolegu, saradnika, kćerku ili sina i partnera.

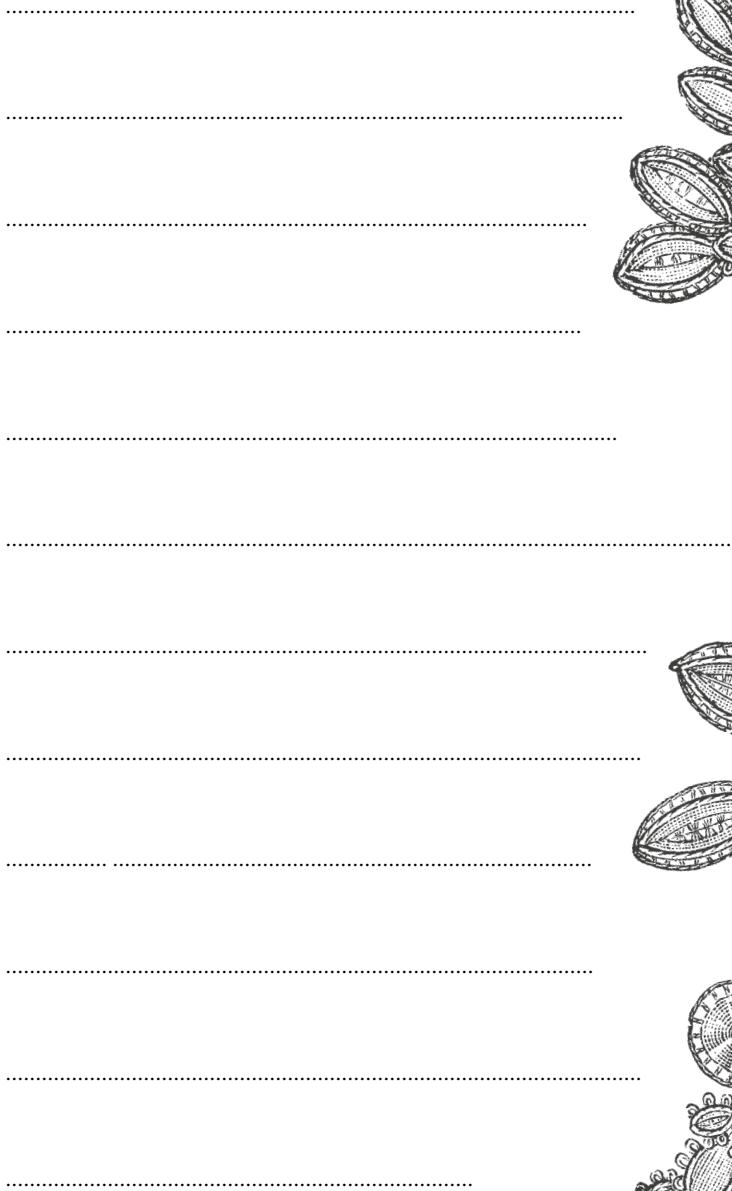
Kakva ste kćerka ili sin, kakav partner, ili partnerka, kakav kolega, saradnik, prijatelj. Da li ste drugačija osoba sa drugim ljudima i u drugom okruženju, da li igrate drugačiju ulogu sa drugima? Koje su to sve vaše uloge?

I AM LOVE.

There. I said it. I mean it. I'm here to represent it.

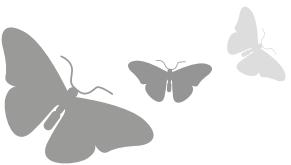






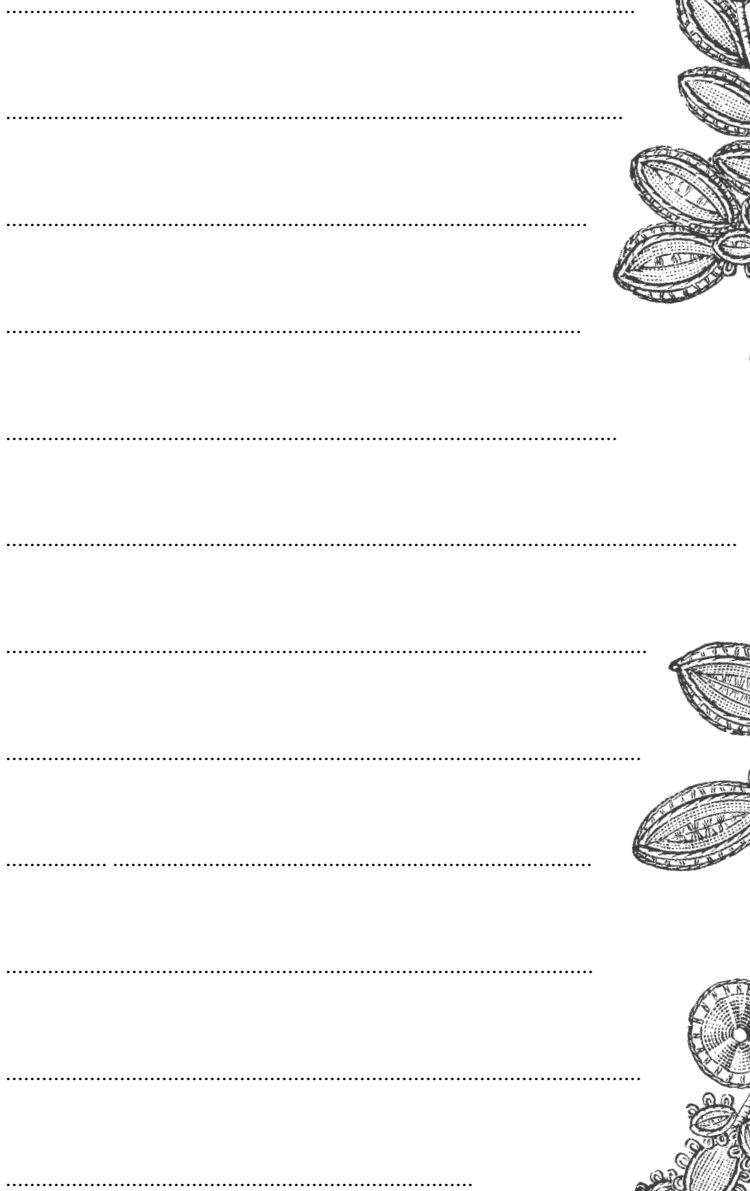
Svet izvan vaših vrata

Opišite kuda najčešće prolazite ili kuda redovno šetate. Kuda prolazite, šta prolazite? O čemu razmišljate kada tuda prolazite? Nadite malo vremena ove nedelje da isprobate neku novu rutu i opišite kakvo je to putovanje bilo. Šta ste primetili?



Energija ide kuda ide naša pažnja.







Heaven is my home.

Definicija doma

Šta za vas znači reč „dom”, šta vama znači dom? Zapišite sve reči koje za vas čine dom.

Napravite drugu listu reči koje opisuju mesto, kuću ili stan gde trenutno živite.

Da li se te dve liste podudaraju?

.....

.....

.....

.....

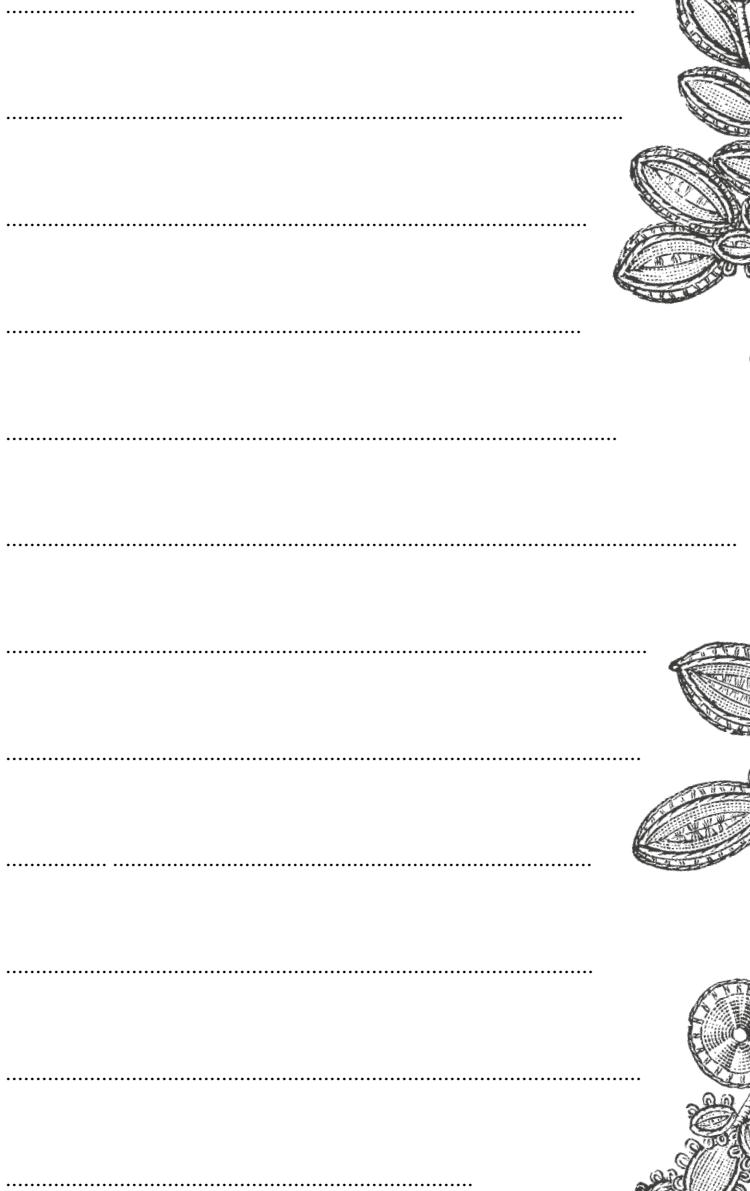
.....

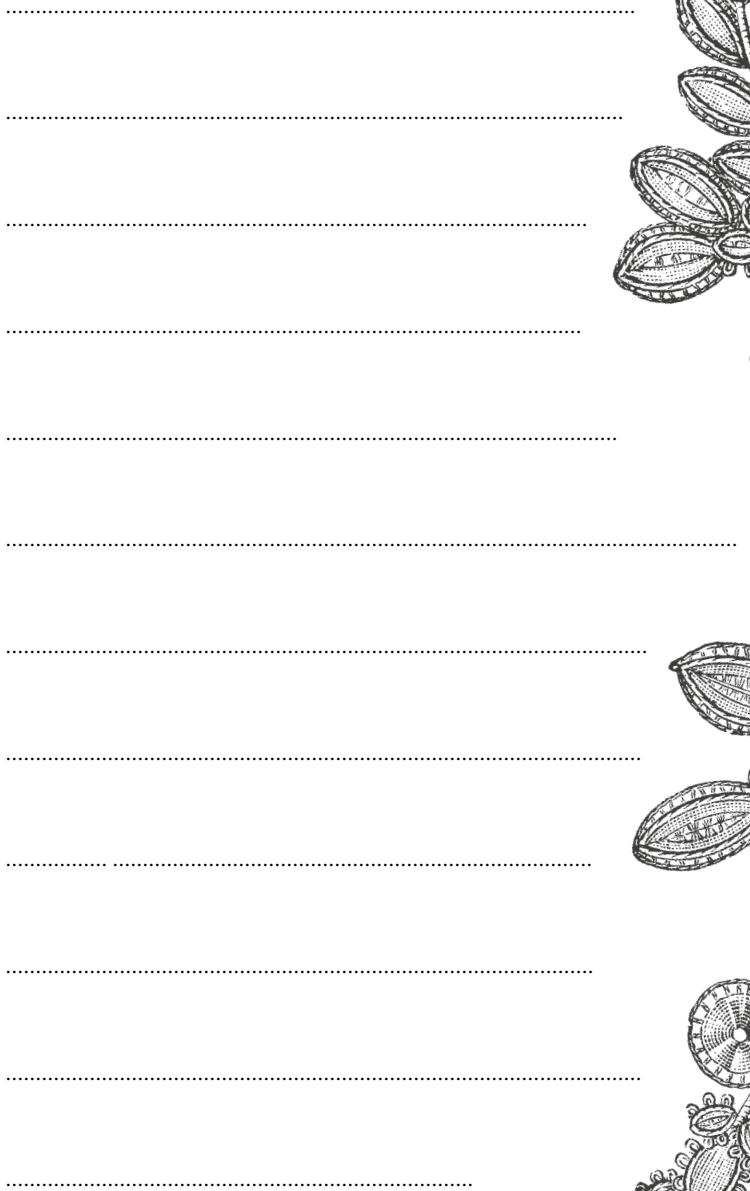
.....

.....

.....







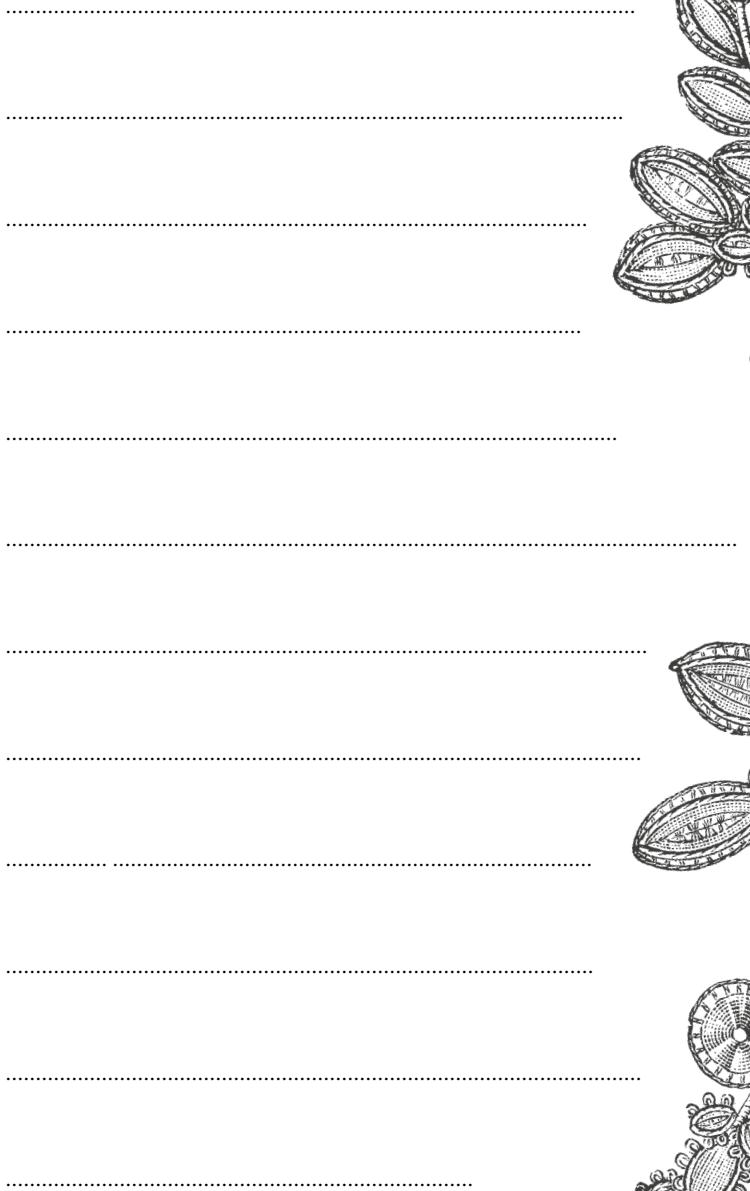
*Oprostiti nekome – znači sačuvati
ljubav ne samo prema njemu,
već i prema sebi.*

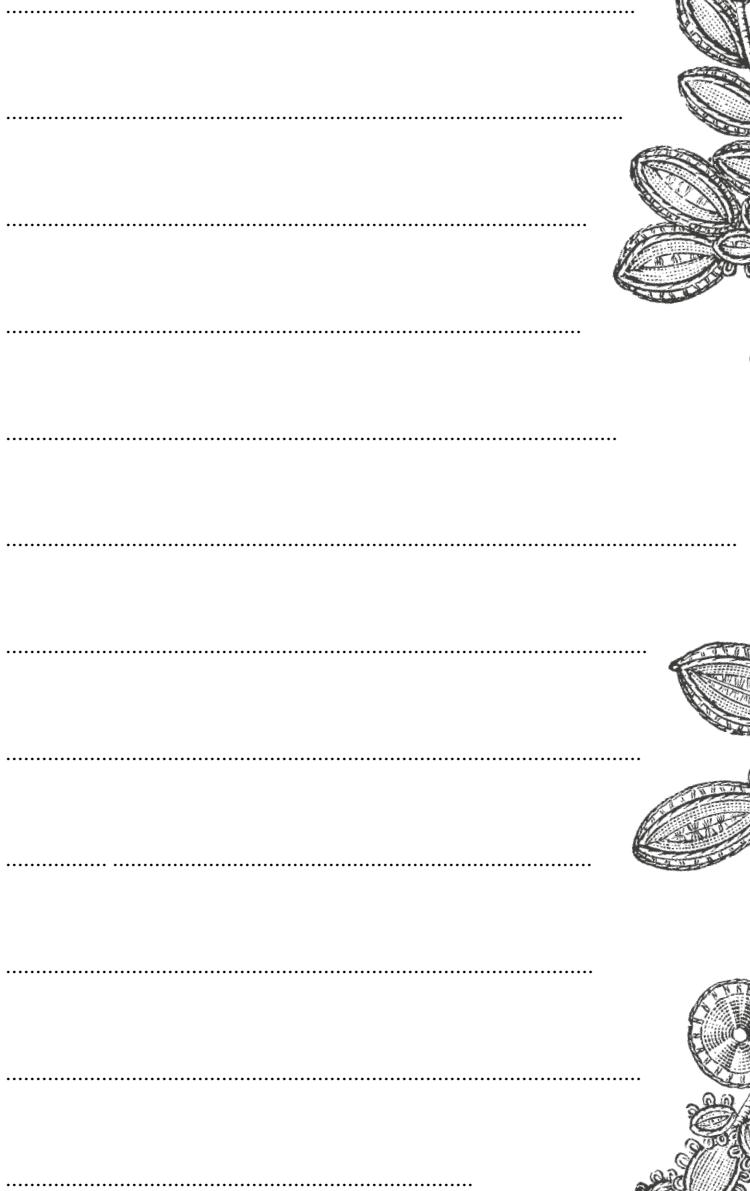
S. N. Lazarev

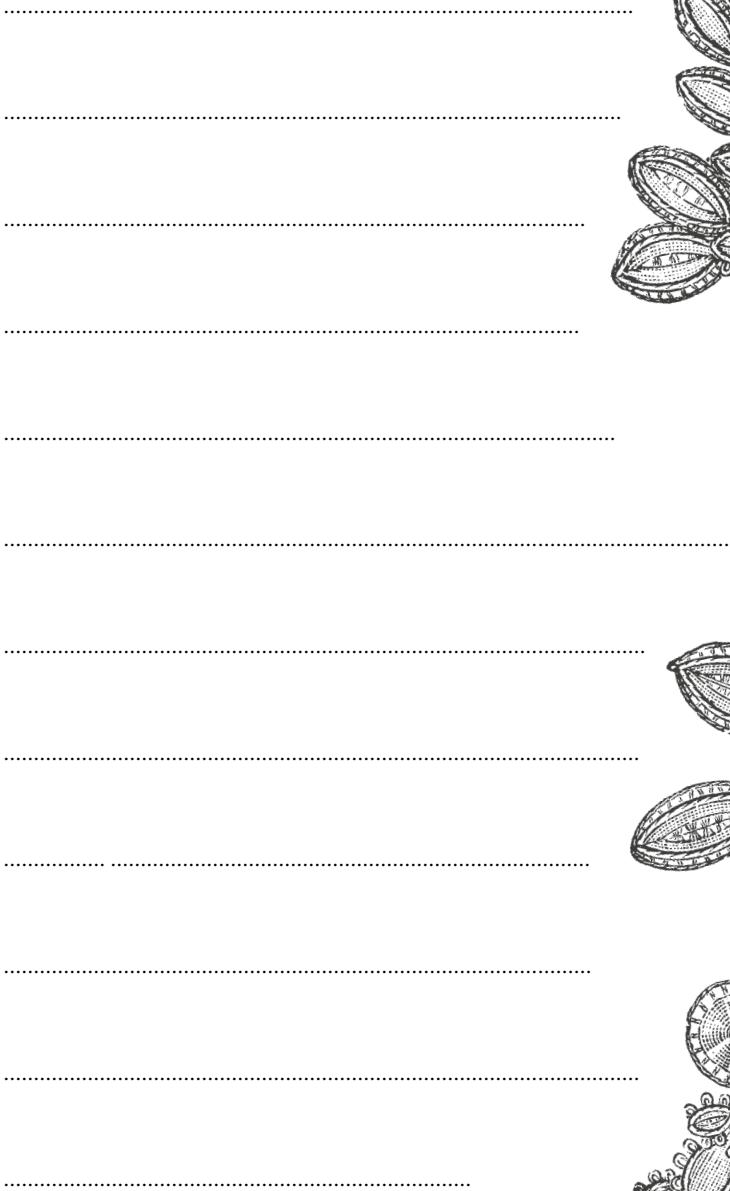
Ono što je vama važno

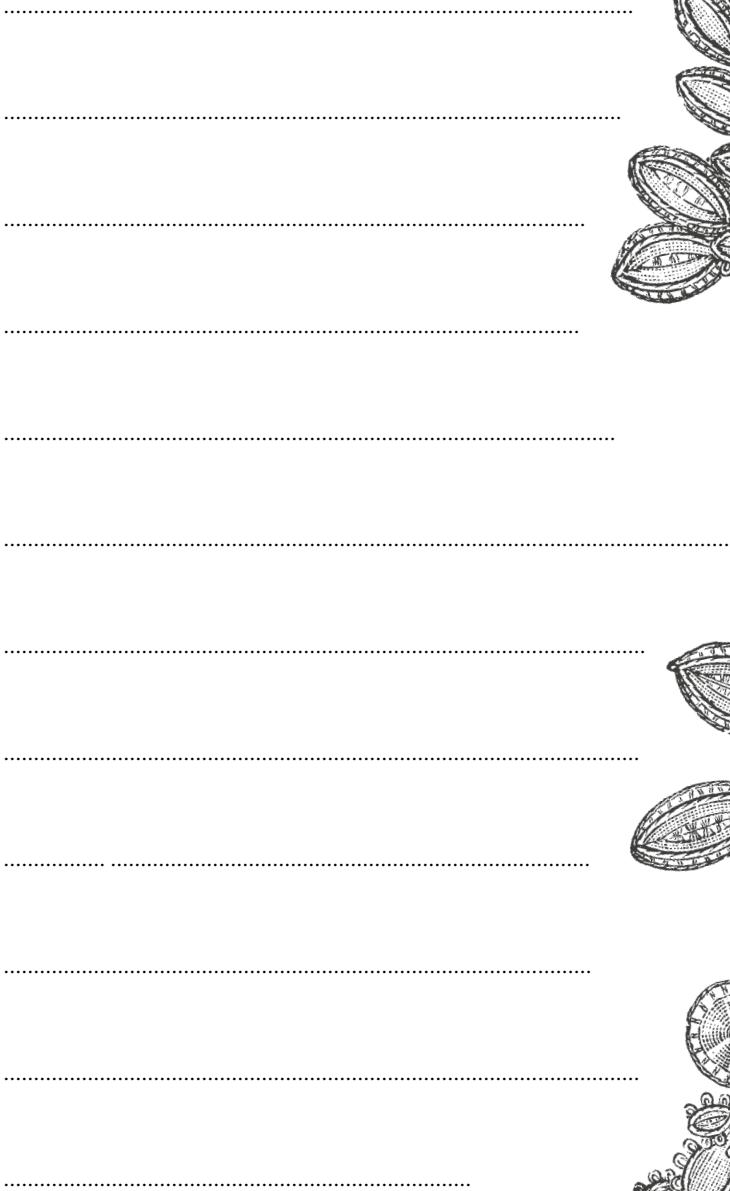
Pored ljudi i kućnih ljubimaca, šta biste još spasili iz svoje, daleko bilo zapaljene kuće, tj. doma? Opišite taj objekat, kako izgleda i njegovu istoriju, zašto vam je bitan. Šta je tako posebno i važno kod te stvari?

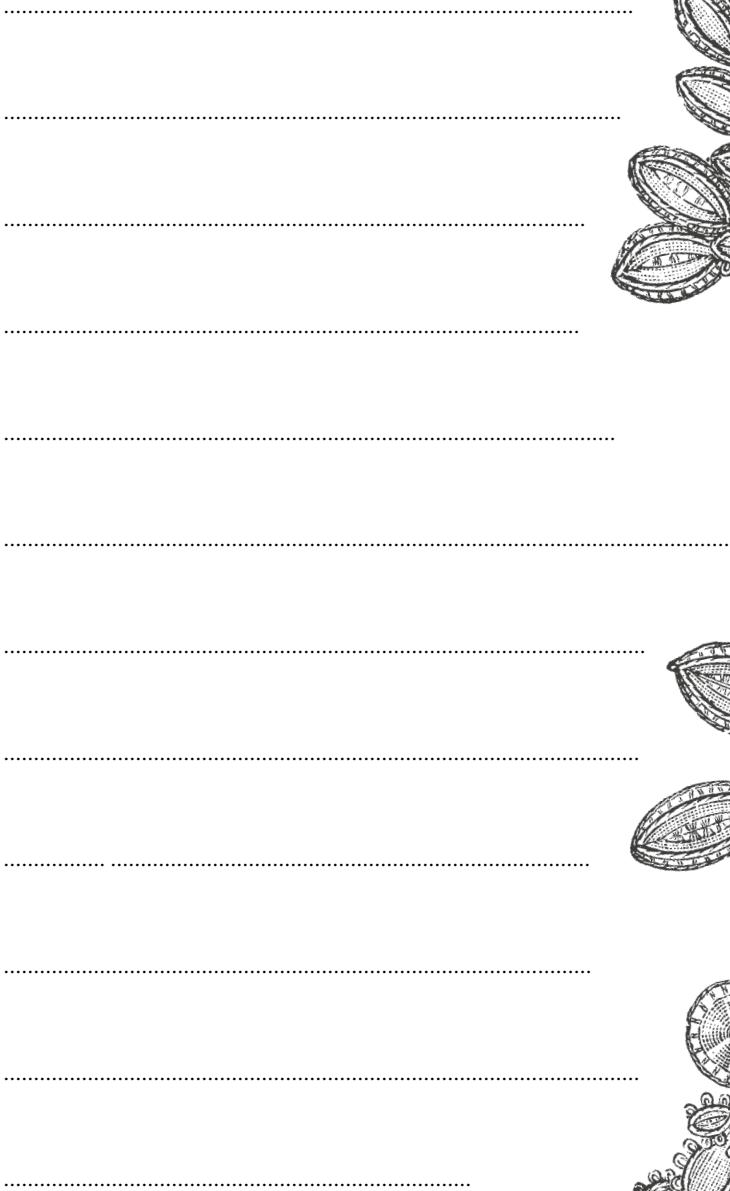




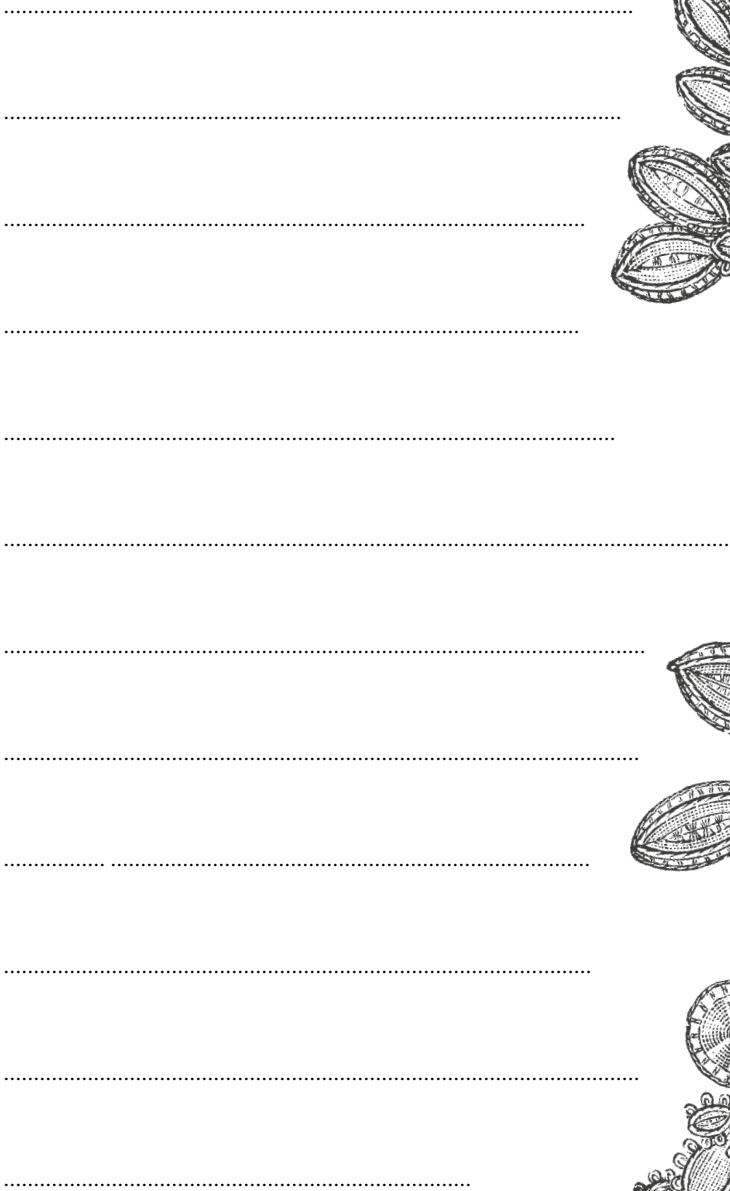




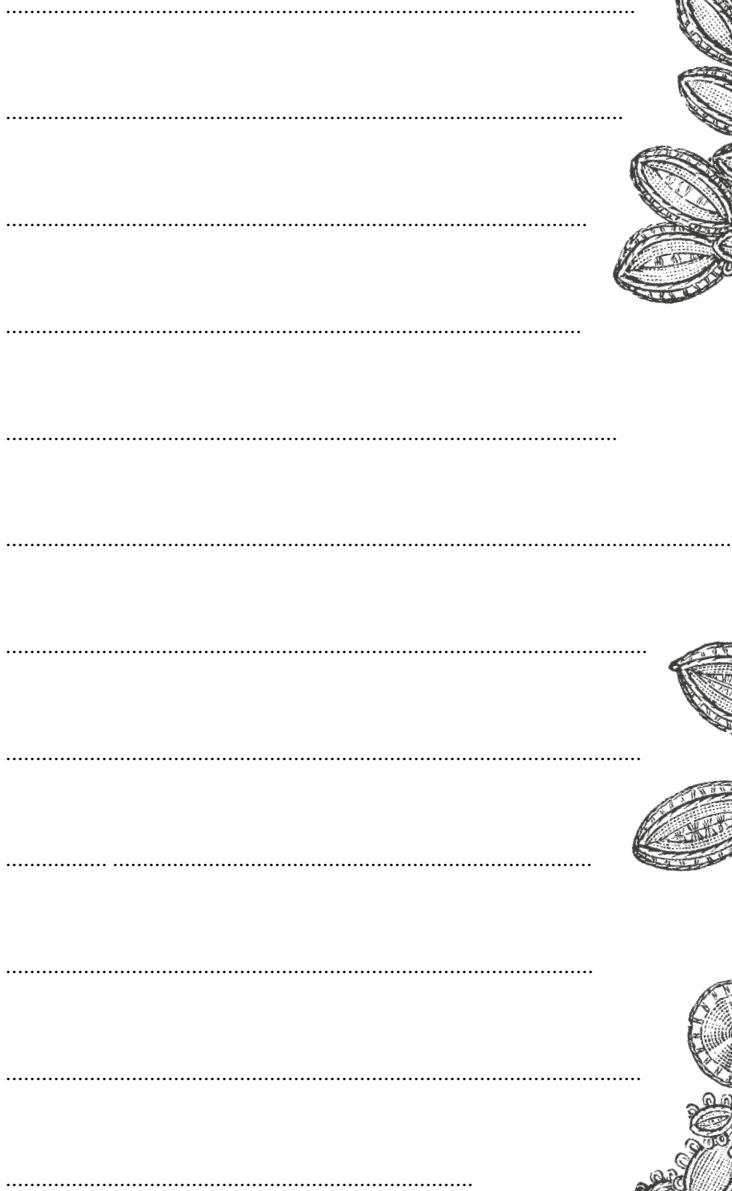


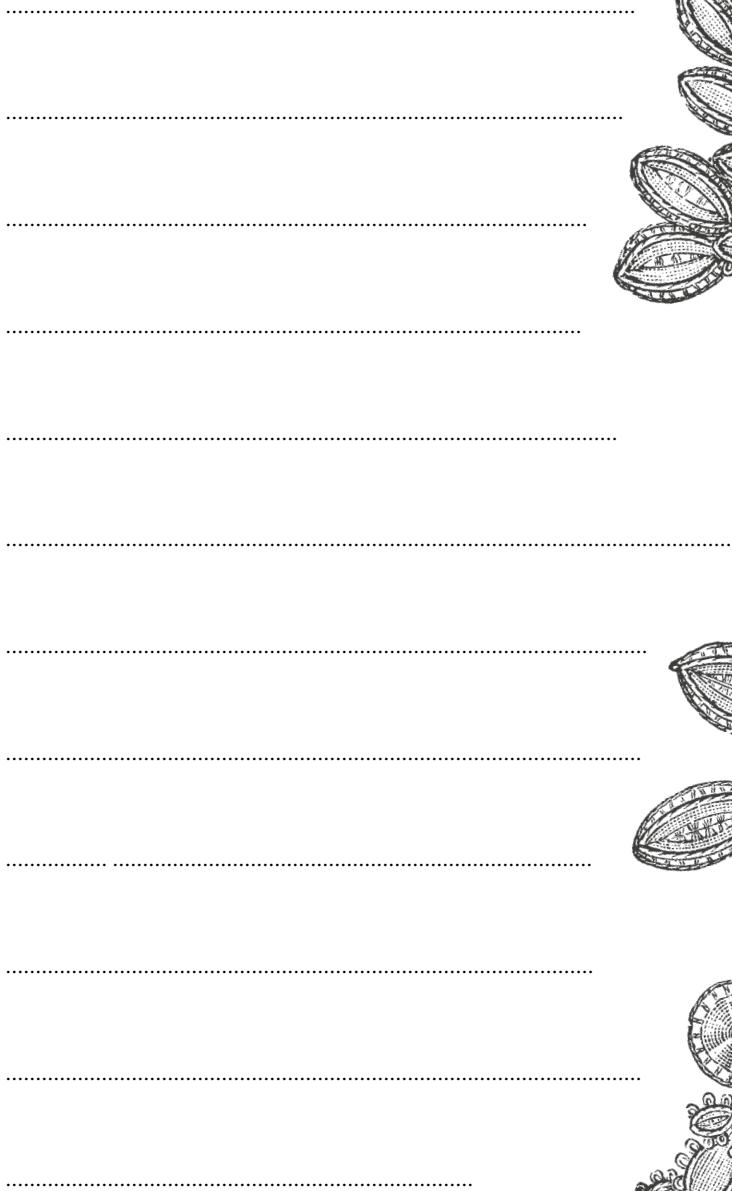


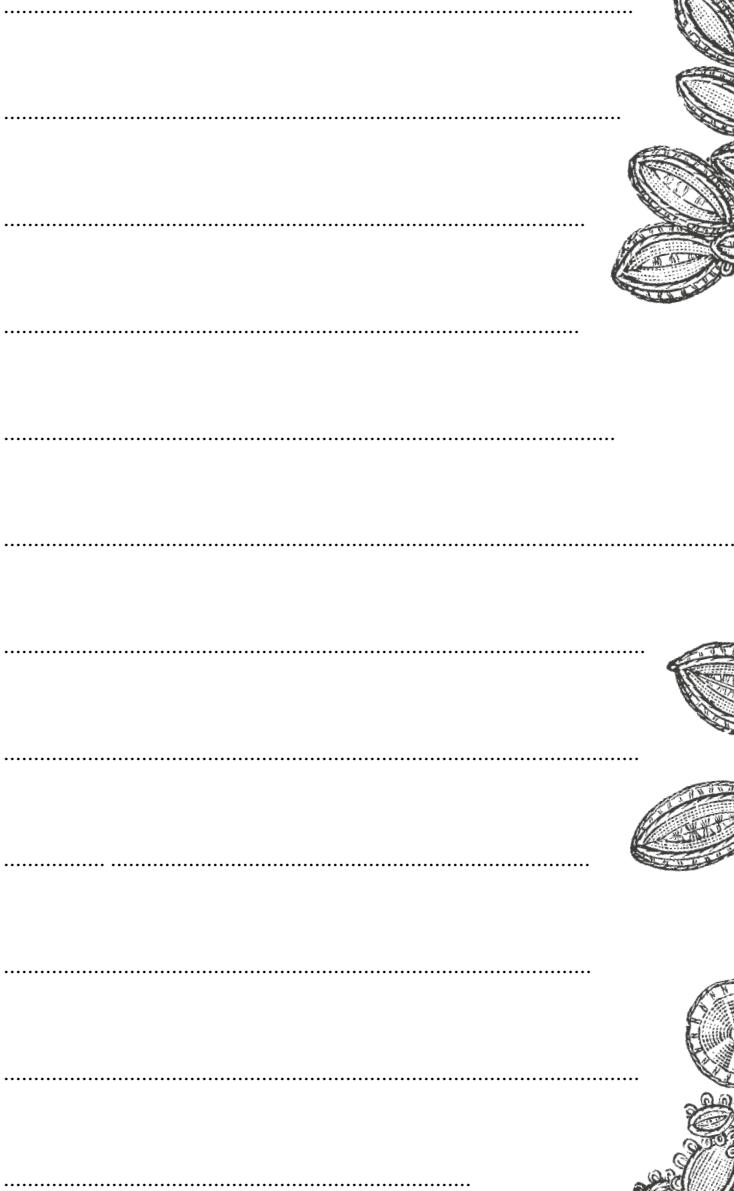


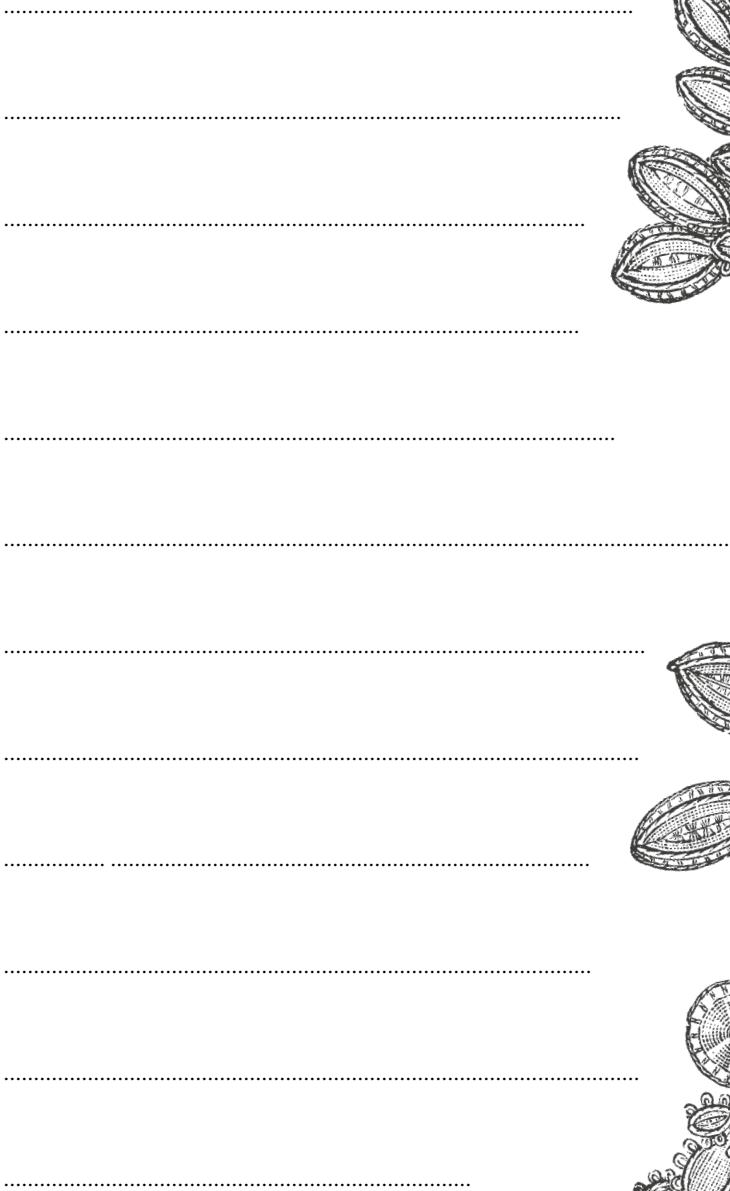


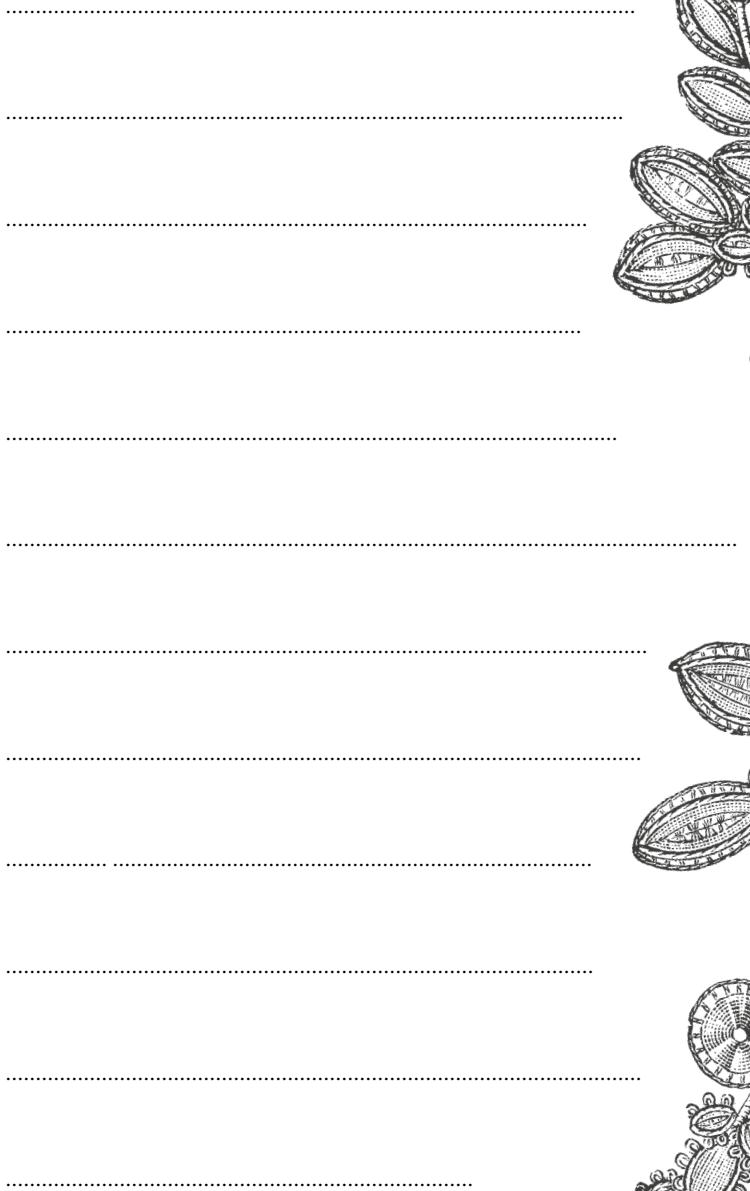


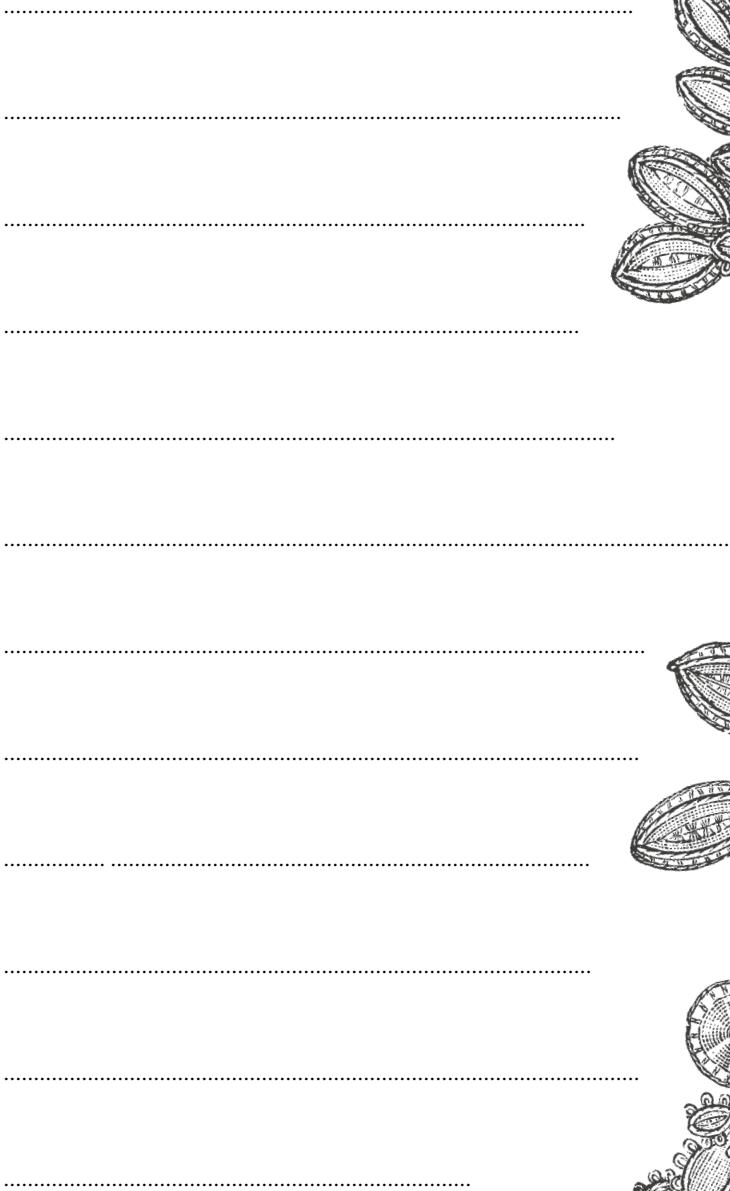


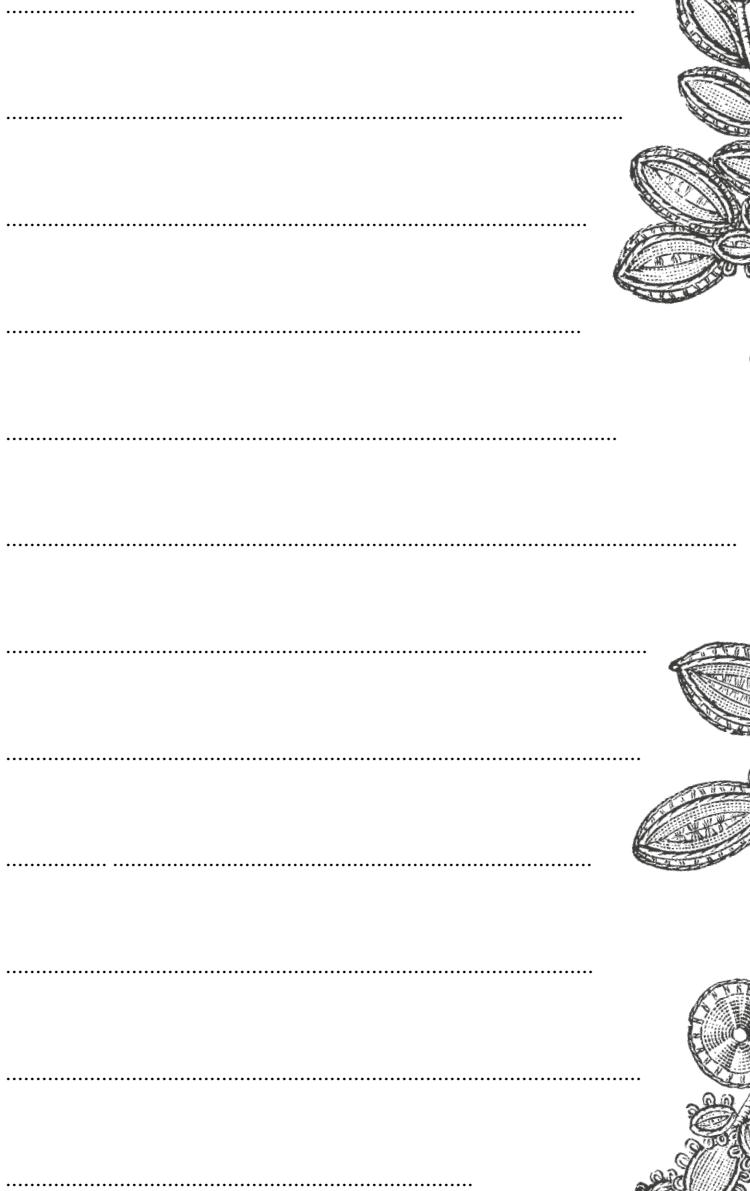


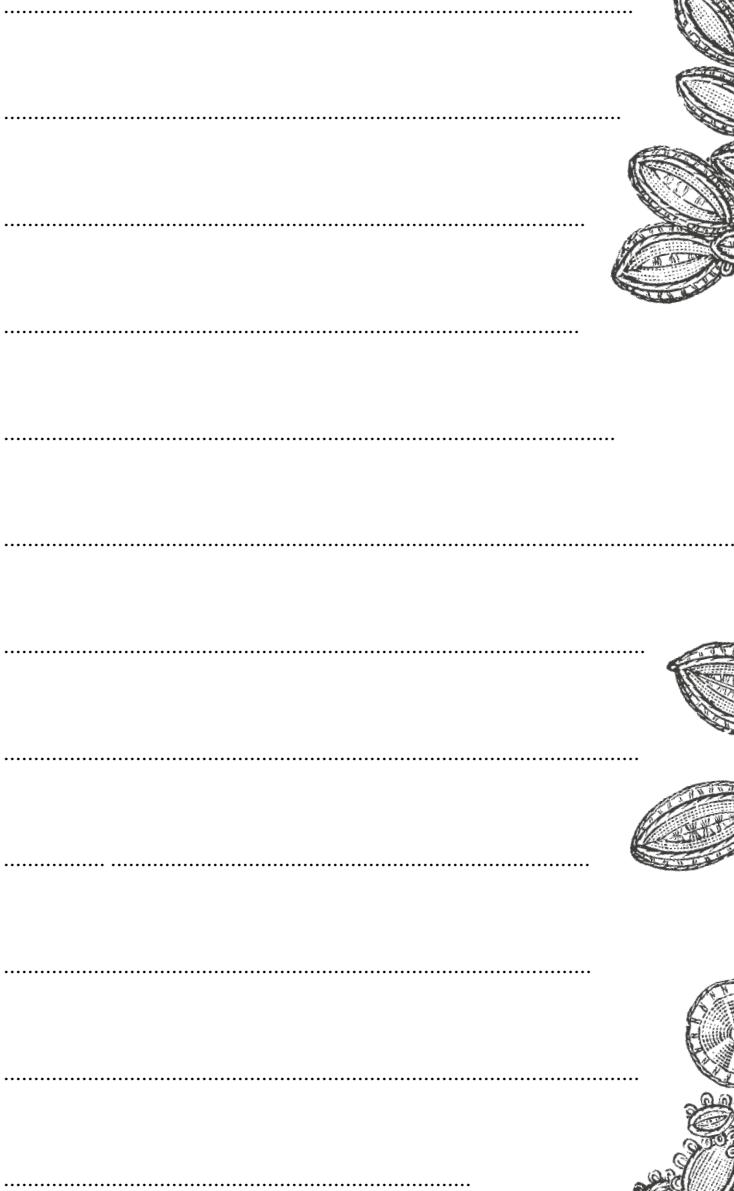


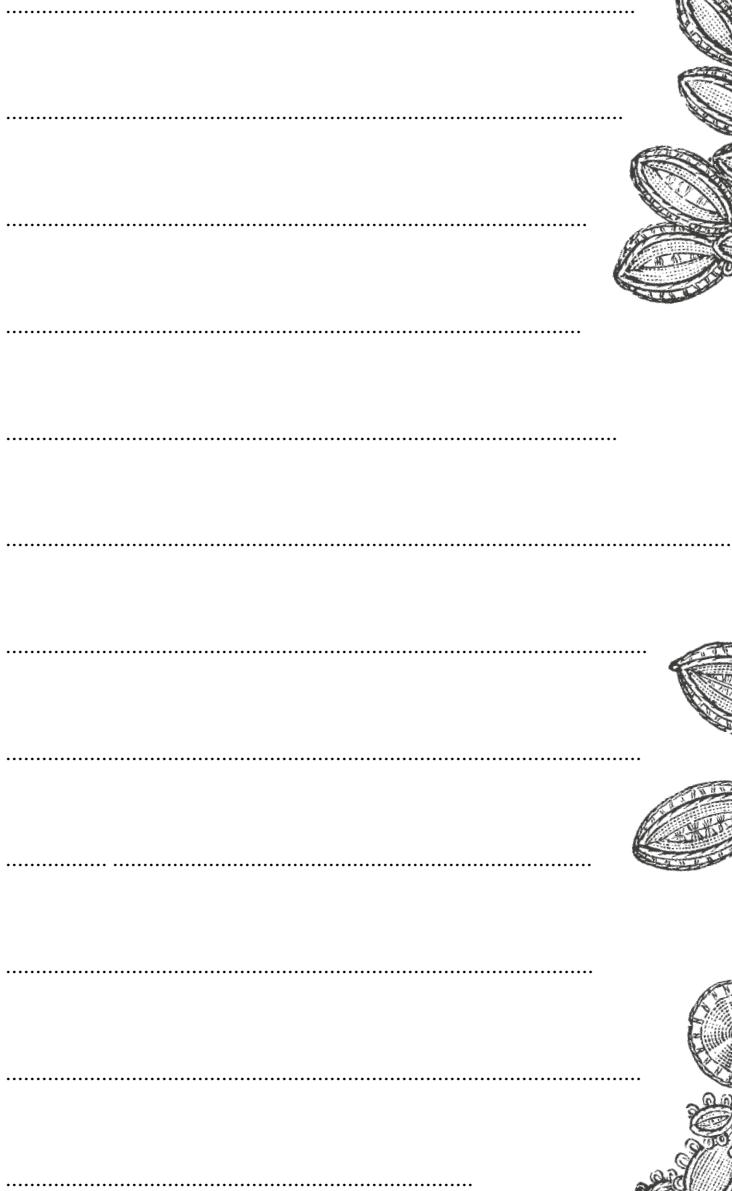


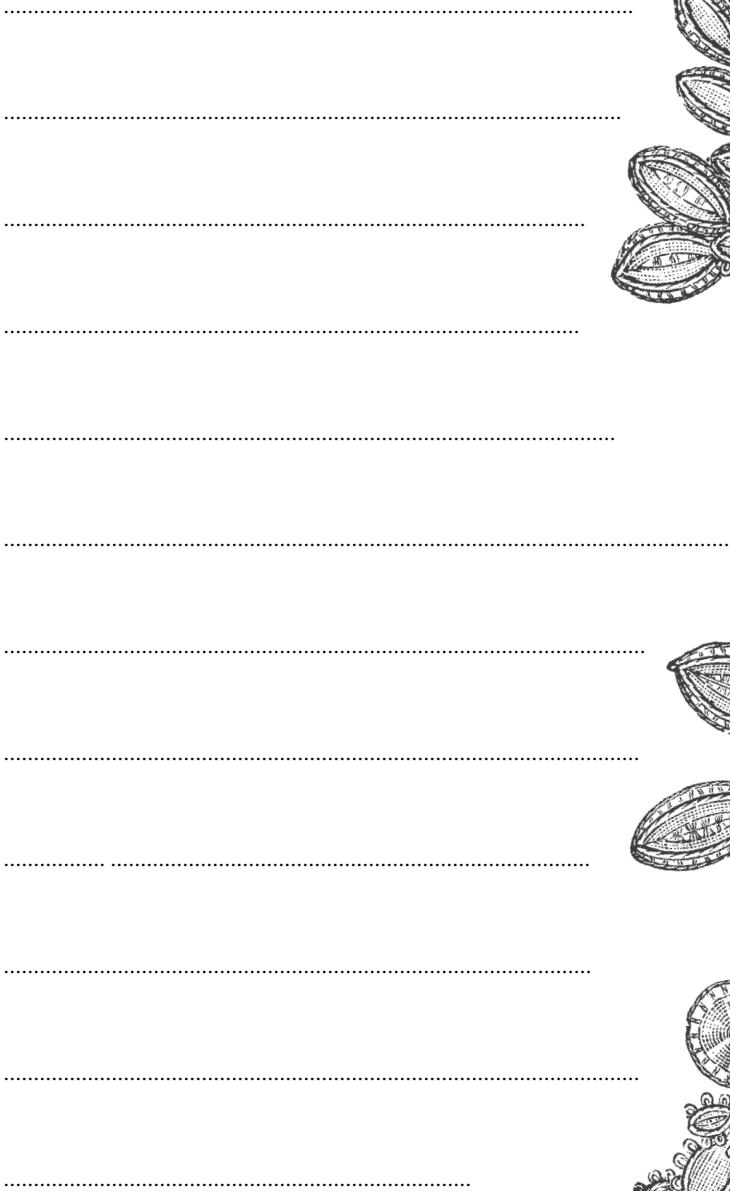


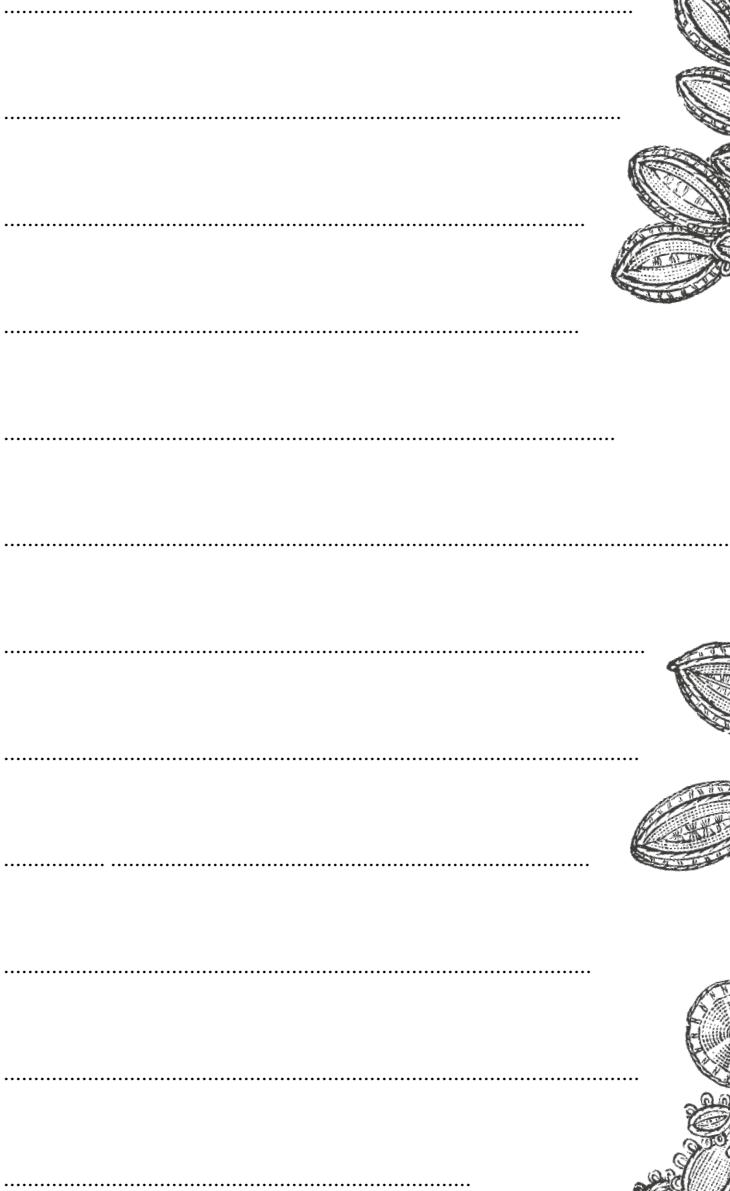


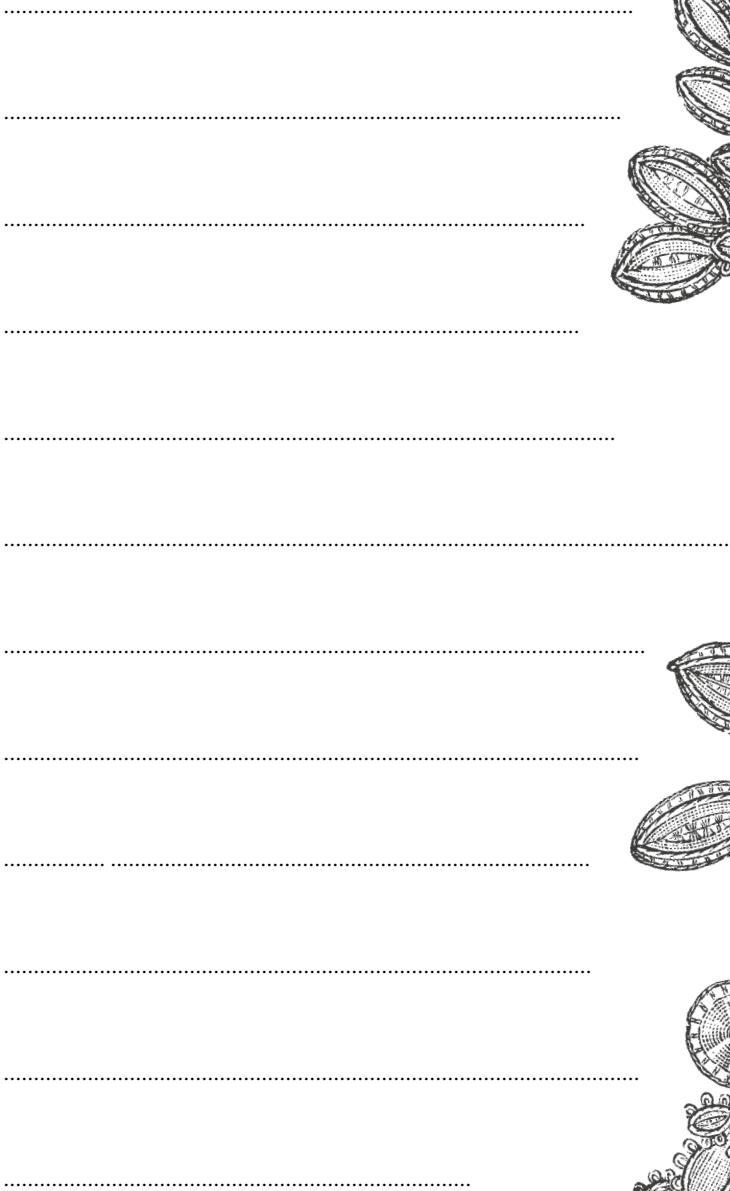


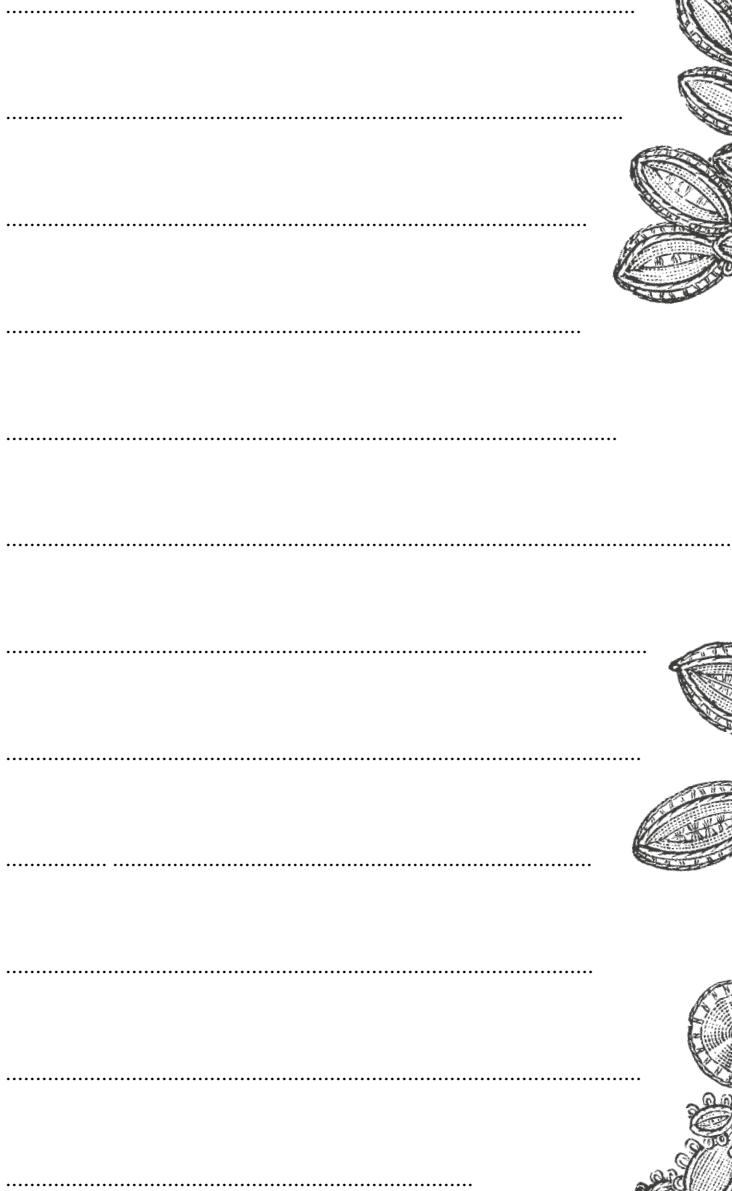
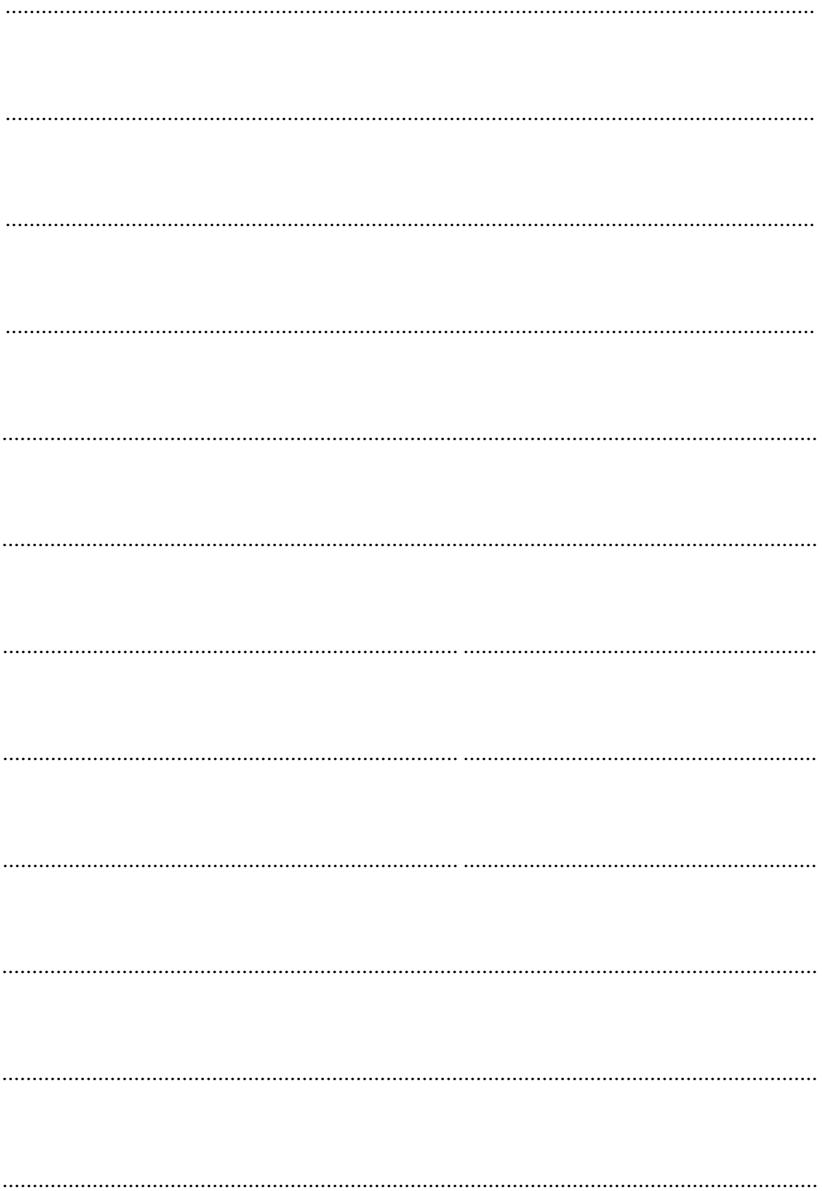


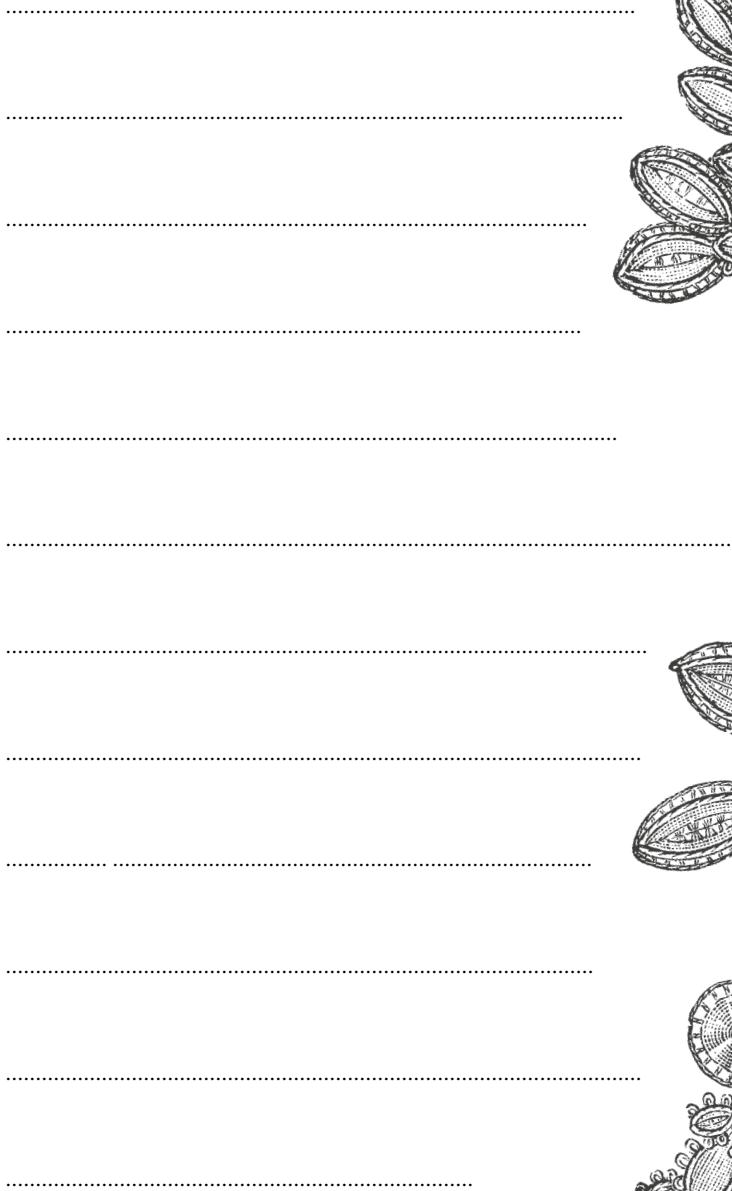


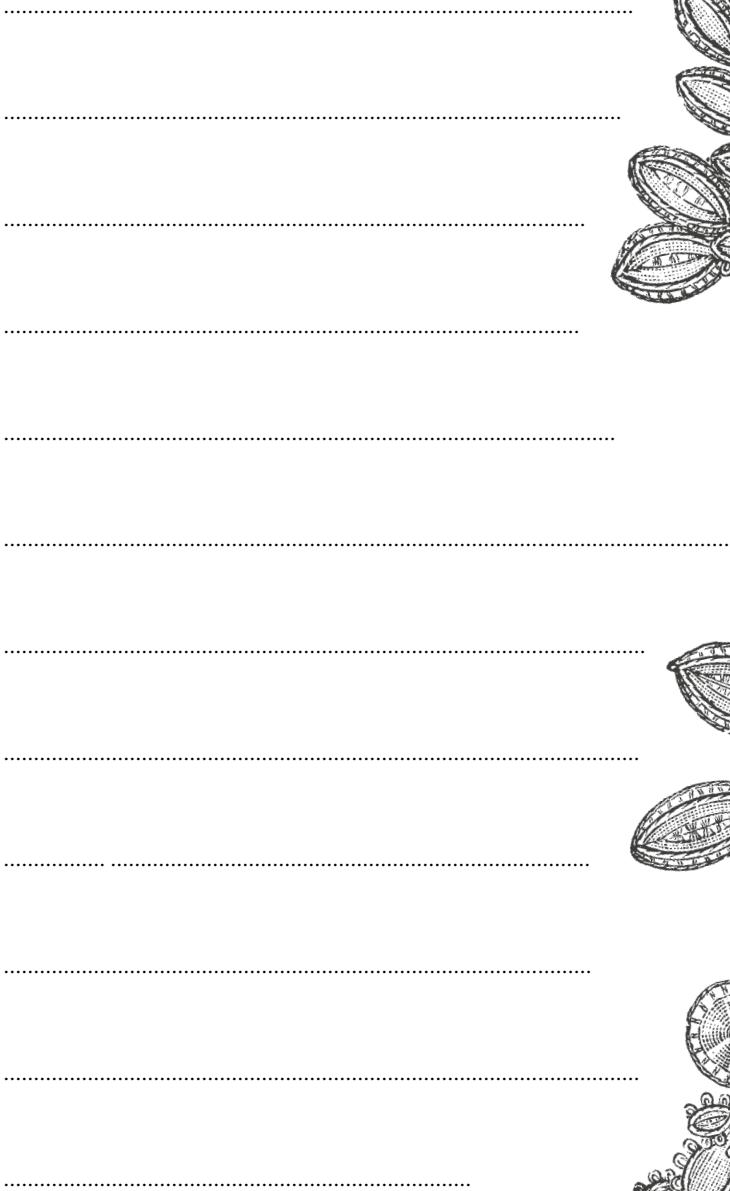
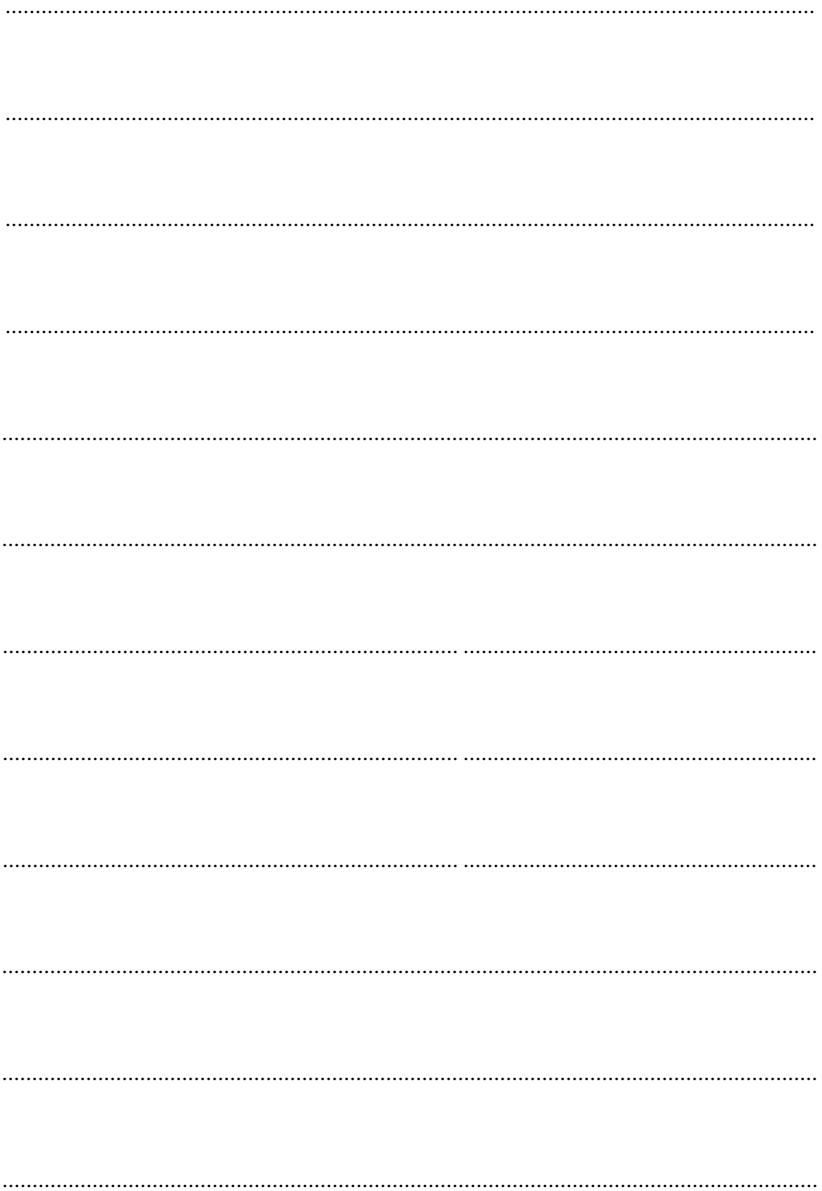


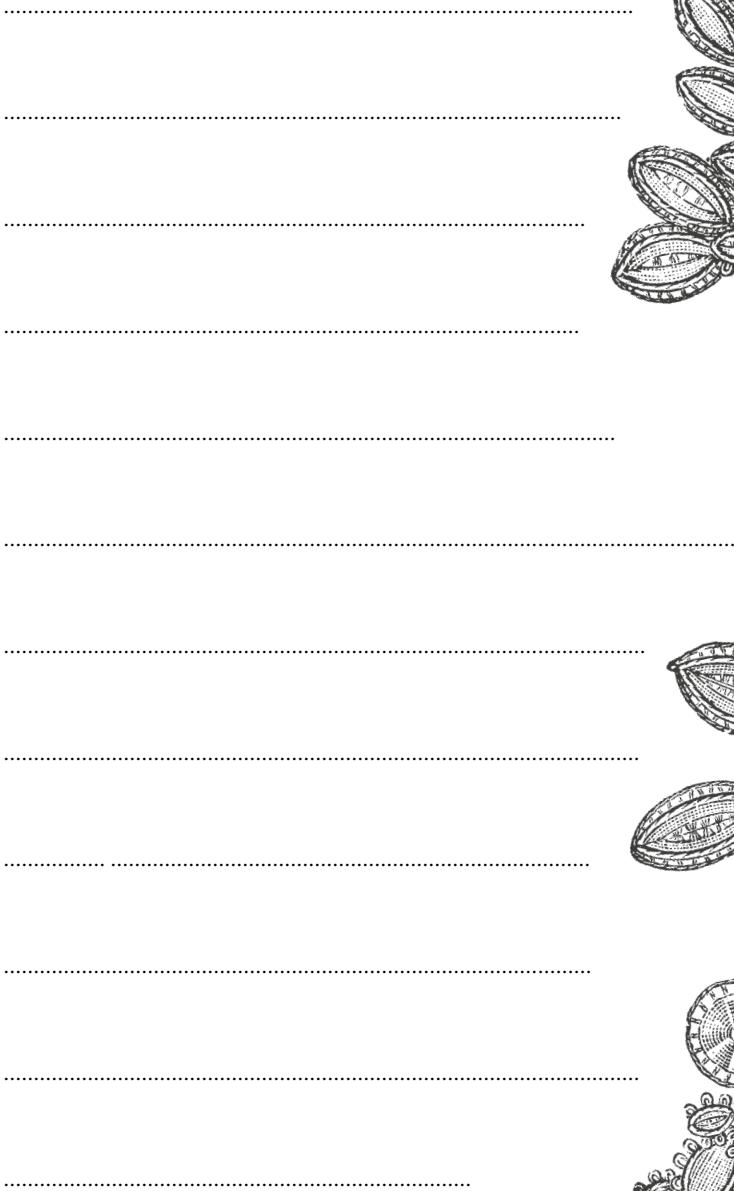












*And in the end, the love you take
equals to the love you make.*