

7 VAJ ZA KREPITEV SAMOZAVESTI

Vodič



Mojca Rakovič, mag.
Psihosocialna podpora in
svetovanje

KDO SEM?



Nekoč je moje življenje obstalo na razpotju, v iskanju smisla, v hrepenenju po nečem večjem.

Nisem vedela, kaj natanko si želim, vendar sem občutila, da v meni tli moč, moč, ki mi lahko pomaga oblikovati svojo usodo.

Odrasla sem v majhni vasici, obdani z zgodbami žensk, ki so živele v težkih odnosih, pozabile nase, se prebijale finančno, in se pogosto izgovarjale. To sem poznala iz prve roke, vendar nisem imela pojma, kako bi lahko teorijo prenesla v prakso. Skozi osebne izkušnje, trdo delo, in študij v psihosocialni pomoči sem pridobila dragocen vpogled v to, kako ustvariti boljše življenje. To znanje sem združila v svojo knjigo

Pot do notranje preobrazbe.

Danes sem tukaj za vas, pripravljena, da svoje razumevanje delim z vami in z vsem svetom. Ponujam vam orodje, **'Preobrazba v 7 korakih'**, da se ne boste izgubljali v istih napakah in zapravljali leta, kot sem jih sama.

Moje poslanstvo je, da vam pomagam odkriti notranji mir, razumevanje, in sočutje v odnosih, ter vas naučim, kako gledati na svet okoli sebe z novimi očmi.

Mojca Rakovič, mag.
Psihosocialna podpora in
svetovanje



Dobrodošli

Samozavest je ključna sestavina našega dobrega počutja in uspeha v življenju. Ko se počutimo samozavestno, smo bolj sposobni premagati izzive, sprejemati pozitivne odločitve in se spoprijemati s stresom. Kljub temu pa lahko vsakdo kdajkoli doživi padec samozavesti ali občutek negotovosti.

To ni nič nenavadnega, saj smo ljudje nenehno izpostavljeni stresnim situacijam in dvomom vase. Toda dobra novica je, da lahko samozavest treniramo in okrepimo tako, kot bi okrepili mišice telesa. S temi **"7 vajami za dvig samozavesti"** vam želimo ponuditi orodja, s katerimi boste lahko gradili svojo notranjo moč in samozavest.

Vsaka vaja v tem nizu je zasnovana tako, da vam pomaga razvijati vašo samozavest na različnih področjih. Od meditacije za umiritev uma do izražanja svojih mnenj in postavljanja dosegljivih ciljev, boste našli raznolike tehnike za dvig svoje samozavesti.

Pripravljeni ste na pot do pozitivnih sprememb in notranje preobrazbe. Začnimo skupaj na tej poti do večje samozavesti in notranjega ravnovesja.



7 vaj za dvig samozavesti



Samozavest se začne znotraj vas!

☐

Vadite meditacijo.

☐

Iskreno delite svoje mnenje.

☐

Poslušajte potrebe svojega telesa.

☐

Zastavite si dosegljive cilje.

☐

Podarite si izjemen kompliment.

☐

Ustvarite si samospoštovanje.

☐

Poslušajte dobro glasbo.



01

VAJA - VADITE MEDITACIJO ZA POMIRITEV UMA IN DVIG SAMOZAVESTI

Meditacija je močno orodje za pomiritev uma in okrepitev samozavesti. Ta vaja vas bo usmerila v svet notranjega miru, kjer boste odkrili svojo lastno notranjo moč.

Meditacija je čudovit način, da se umirate, se osredotočite na svoj notranji svet ter okrepite svojo samozavest. Nekaj minut dnevne meditacije vam lahko pomaga, da se bolje povežete s samim seboj, zmanjšate stres in negativne misli ter izboljšate svojo samopodobo. Poskusite vsak dan nameniti nekaj minut meditaciji, da okrepite vašo samozavest.



Afirmacija

"Moja notranja moč je moj zaklad. Z vsako meditacijo se približujem večji samozavesti."





02

VAJA - DELITE SVOJE MNENJE IN SE IZRAZITE

Izražanje svojega mnenja in občutkov je ključno za dvig samozavesti. S tem, ko se naučite jasno izražati, boste bolj samozavestno komunicirali in se počutili bolj samozavestno.

Izražanje svojega mnenja in občutkov je pomemben del razvoja samozavesti. Ko se naučite jasno komunicirati, se boste počutili bolj samozavestno v svojih odnosih in v vsakodnevnem življenju. Ne bojte se izraziti svojega mnenja - vaše besede so pomembne.



Afirmacija

"Izražam svoje mnenje z jasnostjo in samozavestjo. Moje besede so pomembne."





03

VAJA - POSLUŠAJTE POTREBE SVOJEGA TELESA

Poslušanje in skrb za svoje fizične potrebe je osnova za dvig samozavesti. Ko svojemu telesu ponudimo nego, se počutimo bolj samozavestno in močno.

Vaše telo je vaš najbolj zvesti spremljevalec in poslušanje njegovih potreb je ključno za dvig samozavesti. Redno se prepustite zdravi prehrani, telesni vadbi in dovolj počitku. Ko skrbite za svoje telo, boste okrepili svojo samozavest in se počutili bolj zdrave.



Afirmacija

"Skrbim za svoje telo in poslušam njegove potrebe. Moje telo je moj zvesti sopotnik."





04

VAJA - ZASTAVITE SI DOSEGLJIVE CILJE

Določanje in doseganje ciljev je pomembno za samozavest. Postavljanje dosegljivih ciljev vam omogoča, da dosežete uspehe, kar gradi vašo samozavest.

Postavljanje ciljev je ključno za osebni razvoj. Pomembno je, da si zastavite cilje, ki so dosegljivi in merljivi. Ko dosežete svoje cilje, se počutite bolj samozavestno in močno.



Afirmacija

*"S postavljanjem ciljev dosežem
svoje sanje. Moj uspeh gradi
mojo samozavest."*





05

VAJA - PODARITE SI MOČAN KOMPLIMENT

Samoopazovanje in samopodoba sta tesno povezana z vašo samozavestjo. S tem, ko sebi dajete pozitivne povratne informacije, se boste počutili bolj samozavestno.

Podarjanje sebi komplimenta je odličen način, da se spomnite svojih lastnih moči in vrednosti. Ljubezen do sebe in pozitivne misli o sebi krepijo vašo samozavest. Vsak dan si lahko podarite močan kompliment, da okrepimo vašo samozavest.



Afirmacija

*"Vsak dan sebi podarjam komplimente.
Moje samospoštovanje raste z vsako
besedo."*





06

VAJA - USTVARITE SI SAMOSPOŠTOVANJE

Samospoštovanje je ključno za dvig samozavesti. Ko se naučite spoštovati in ljubiti sami sebe, se boste počutili močnejši in samozavestnejši.

Samospoštovanje je temeljna sestavina samozavesti. Ko se naučite ceniti in ljubiti sami sebe, se boste počutili bolj samozavestno. Del tega je tudi postavljanje meja in spoštovanje sebe v odnosih.



Afirmacija

*"S spoštovanjem sebe postavljam zdrave
meje. Moja samozavest raste skupaj s
samospoštovanjem."*





VAJA - POSLUŠAJTE DOBRO GLASBO ZA DVIG RAZPOLOŽENJA

Glasba ima moč, da nas dvigne in navdihne. Poslušanje glasbe, ki vam je všeč, vam lahko pomaga pri sprostitvi in izboljšanju razpoloženja. To je še ena pot k povečanju samozavesti.

Vsaka od teh vaj vam bo pomagala okrepiti vašo samozavest in vam omogočila, da se boljše počutite v svoji koži. Upam, da bodo ti uvodi in besedilo za vaje koristni za vašo ponudbo.



Afirmacija

*"Z dobro glasbo ustvarjam pozitivno
vzdušje. Moja samozavest narašča z
vsakim ritmom."*





Zaključek

Zdaj, ko ste zaključili te vaje za dvig samozavesti, ste na poti do večje notranje moči. **Samozavest je orodje**, ki ga lahko uporabljate v vsakem vidiku svojega življenja, in z vsako vajo ste se naučili, kako jo okrepiti. Ne pozabite, da je ta pot neprestan proces rasti in razvoja.

Če si želite še več podpore in gradiva za nadaljnjo rast, vas vabim, da si ogledate moj celovit program in ponudbo. V njem boste našli še več tehnik, orodij in vaj za izboljšanje samozavesti, kot tudi možnost osebnega svetovanja.

Zahvaljujem se vam, ker ste si vzeli čas za delo na sebi. Spomnite se, da **ste edinstvena in močna oseba, sposobna doseči vse, kar si zamislite**. Nadaljujte svojo pot preobrazbe in se vedno spomnite, da je vaša notranja moč ključ do sprememb v vašem življenju.

Poročajte nam o vašem napredku, ki ste ga dosegli s pomočjo teh vaj.



*Hvala, ker ste prenesli naše
vaje za krepitev samozavesti!*

**Upamo, da ste uživali v njih in da ste
začeli svojo pot do notranje preobrazbe.**

Ker cenimo vašo zvestobo, bi vam želeli ponuditi poseben popust samo za vas.

Uporabite kodo **HVALA10** ob zaključku nakupa na naši spletni strani in prejeli boste 10% popust pri naročilu knjige 'Pot do notranje preobrazbe v 10 korakih'. Ta knjiga vam bo še dodatno pomagala na vaši poti k osebnemu razvoju in izboljšanju kakovosti vašega življenja.

Ne odlašajte, ta ponudba velja 3 dni. Kliknite spodnjo povezavo, da si zagotovite svojo kopijo knjige še danes.

<https://potpreobrazbe.si/paket/>

Več o mojih vsebinah in programih lahko izveste na:

WWW.POTPREOBRAZBE.SI/

