



POZITIVAN STAV

PRIRUČNIK
za razvoj osobnih vještina

POZITIVAN STAV

Što je on i zašto je važan

- Jeste li optimist ili pesimist?
- Smatrate li da vaš život ide u pravom smjeru?



Vaša okolina i životno iskustvo oblikuju kako vidite svijet. Ipak, iako ne možete uvijek kontrolirati što će vam se dogoditi, imate kontrolu nad svojom reakcijom i odgovorom na ono što vam se događa.

Lako je postati pesimističan i ciničan prema svijetu u kojem živimo, a baš svatko od nas, bogat ili siromašan, će proći kroz svoju dozu teških vremena. Previše negativan stav vas može spriječiti da živite ispunjen život, te može imati utjecaj i na vašu obitelj, prijatelje i kolege. Ljudi s kojima komunicirate mogu pokupiti energiju koju unosite u situacije, što ujedno znači da ih pozitivnim stavom možete oraspoložiti, te dopustiti da se dogode nove i uzbudljive stvari.

Nasreću, znanstvenici otkrivaju sve više o tome što nas čini sretnima i emocionalno stabilnima. Svi imamo svoje navike, rutine i ukorijenjene načine razmišljanja, no promjenom tih navika i misli možemo razviti pozitivnije vještine razmišljanja. Nadalje, to vam može pomoći da postanete sretnija i zdravija osoba.

Na putovanju ste, a u ovom dijelu putovanja razvit ćete vještine pozitivnog razmišljanja u situacijama u kojima biste se mogli naći. No prije nego što krenete na ovaj dio putovanja, idemo vidjeti gdje se nalazite. Vrijeme je za provjeru vještina.

Kako koristiti ovaj priručnik

Možete koristiti dijelove priručnika sami ili kao dio grupe. Vaš učitelj/mentor/osoba koja radi s mladim ljudima će vam pomoći da odlučite koji pristup je bolji za vaše osobne potrebe.

Ako to već niste napravili, pročitajte poglavlje „Uvod i smjernice“ koji će vam dati pregled priručnika i pomoći vam da izvučete najviše iz njega.

Ako vam treba više mjesta za pisanje svojih misli ili aktivnosti, uzmite dodatne listove papira.

POZITIVAN STAV

Ishodi učenja

U ovom poglavlju ćete:

- Razmisliti o tome kako vaš stav može utjecati na ljude oko vas i na njihovo viđenje vas.
- Razmisliti o tome kako svoj pogled na život možete napraviti pozitivnijim.
- Iscrtnati vlastitu procjenu svojih vještina pozitivnog razmišljanja i odlučiti kako ćete ih ojačati.
- Identificirati situaciju u kojoj se nalazite ili zadatak u kojem sudjelujete, te isplanirati kako ćete u njima primijeniti vještine pozitivnog razmišljanja.
- Procijeniti kako su se vaše vještine pozitivnog razmišljanja razvile nakon ove aktivnosti, te kako ih planirate dalje razvijati.

Zapamtite! Vaše vještine se neće razviti preko noći. Trebat ćete si dati vremena za prolaz kroz ove aktivnosti i njihovu primjenu u situacijama u stvarnom svijetu, a zatim se vratiti kako bi vidjeli koliko su se vaše vještine poboljšale.

Ako trebate pomoć, zamolite nekoga da prođe kroz ovo poglavlje s vama. To bi mogao biti vaš učitelj, osoba koja radi s mladima, trener, mentor, savjetnik za zapošljavanje ili netko drugi sa sličnom ulogom.

Pazite na sebe!

Obično nije moguće osjećati se pozitivno cijelo vrijeme. Prirodno je ponekad osjećati tugu, uzrujanost, ljutnju, anksioznost ili depresiju, naročito kada smo suočeni s teškim situacijama. To mogu biti naizgled male stvari, poput ispita, traženja posla ili svađe s prijateljima, kao i „velike“ stvari poput gubitka roditelja ili svog doma, ili pak bivanje žrtvom zločina.

Ipak, ako se osjećate anksiozno ili depresivno duže od nekoliko tjedana zaredom, a vaše raspoloženje ne pokazuje znakove veselja ili poboljšanja, možda trebate potražiti stručnu pomoć. To nije znak slabosti ili neuspjeha. Pomoć postoji ako vam treba, a mnogo ljudi će potražiti takvu pomoć u nekom trenutku svog života.



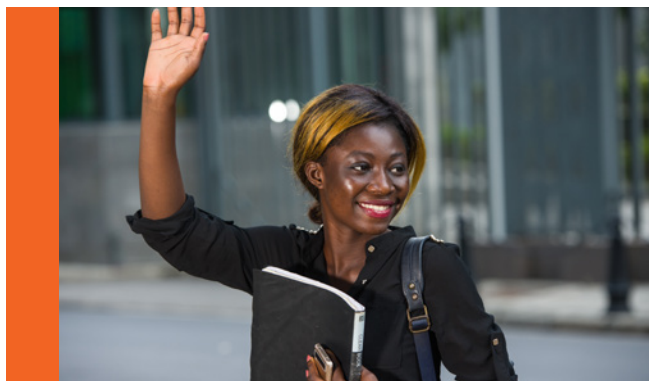
Ova tablica vam može pomoći u planiranju i praćenju vašeg napretka tijekom ovog putovanja:

Aspekt	Datum početka	Datum završetka	Vaše bilješke
Provjera vještina koje već posjedujete			
Razvojne aktivnosti			
Planiranje radnji			
Razvojne aktivnosti			
Osvrt, procjena i 2. provjera vještina			
Idemo dalje			

PRIJE PUTOVANJA – PROVJERA VJEŠTINA

Razmislite o sljedećoj situaciji.

Je li vam se ovo ikad dogodilo? Kako ste reagirali isprva?
Da vam se ovo dogodi, kako biste reagirali isprva?



Hodate ulicom kao i obično u ovo doba dana.

U daljini, na drugoj strani ulice, ugledate osobu s kojom vas je prijatelj upoznao prije nekoliko tjedana. Pričali ste samo nekoliko minuta, no, unatoč tome odlučite joj mahnuti.

Ona ne mahne natrag, nego produži dalje i ignorira vas.

Koji od sljedećih scenarija najbolje opisuje vašu prvotnu reakciju u ovakvoj situaciji?



Pravi se da me ne vidi. Osjećam se tako glupo sada! Očito joj se nisam svidjeo/la. Mora da sam napravio/la budalu od sebe prije nekoliko tjedana i sad sam to ponovio/la!



Mislim da me vidjela. A možda i nije. Bila je dosta daleko. Pričali smo samo nekoliko minuta, pa me možda nije ni prepoznala. Ili je samo stidljiva? U svakom slučaju, nije strašno.

Koja reakcija je bazirana na negativnom, a koja na pozitivnom mišljenju?
Koja reakcija najbolje odgovara stvarnosti situacije?

Sada ispunite provjeru vještina.

1. korak:

Označite mjesta na tablici koja najbolje odgovaraju vašem trenutnom stanju vještina.

Možete osjenčati ili obojati odgovarajuća mjesta u tablici ili ih označiti znakom X, a zatim na dijagramu iscrtajte liniju koja predstavlja vaše vještine. Ovo možete napraviti sami ako želite. Ako niste sigurni kako napraviti ovaj zadatak, zamolite nekoga za pomoć.

		Nastajanje		Učvršćivanje		Utvrđivanje	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema	
	Primjer: Redovito nudim pomoć drugim ljudima bez da očekujem nešto zauzvat	1	2	3	4	5	
1	Redovito nudim pomoć drugim ljudima bez da očekujem nešto zauzvat	1	2	3	4	5	
2	Cijenim svoja prijateljstva i nalazim vremena za povezivanje s drugim ljudima	1	2	3	4	5	
3	Cijenim svoje fizičko zdravlje i brinem se da jedem zdravo, spavam dovoljno i vježbam redovito	1	2	3	4	5	
4	Odvajam vrijeme za sebe da zastanem, budem na miru i primijetim što se događa oko mene, te uživam u tome	1	2	3	4	5	
5	Volim isprobavati nove stvari i uvijek učim	1	2	3	4	5	
6	Imam realne ciljeve i smatram da im se približavam	1	2	3	4	5	
7	Suočavam se sa stresnim situacijama i ne dozvoljavam da me preplave	1	2	3	4	5	
8	Ne ignoriram negativne stvari s kojima se suočavam, ali znam kako usmjeriti svoju pažnju na pozitivno	1	2	3	4	5	
9	Ne uspoređujem se negativno s drugima i osjećam se ugodno u svojoj koži	1	2	3	4	5	
10	Imam svrhu u životu i smatram da dajem svoj doprinos	1	2	3	4	5	

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu vještina pozitivnog razmišljanja.

Sveukupno, moje vještine pozitivnog razmišljanja su:	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
--	--------------	--------------	----------



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

Učvršćivanje = vježbate i razvijate svoje vještine, ali tek ste na pola puta.

Utvrđivanje = vaše vještine su dobro razvijene i primjenjujete ih bez razmišljanja.

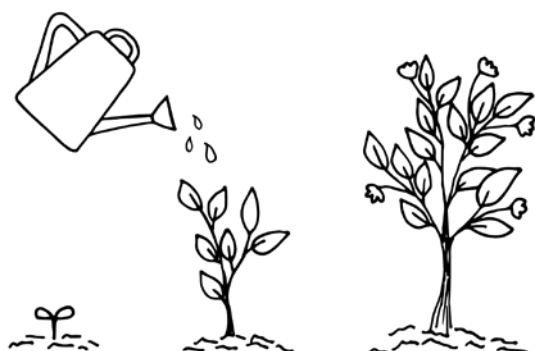
2. korak:

Zamolite nekoga tko vas dobro zna da osjenča ili oboja odgovarajuća mjesta u tablici koja najbolje odgovaraju vašem trenutnom stanju vještina. To bi mogao biti vaš učitelj, osoba koja radi s mladima, trener, mentor, savjetnik za zapošljavanje ili netko drugi sa sličnom ulogom. Ta osoba ne smije gledati vaše odgovore!

Drugo mišljenje je pružio/la:		Nastajanje		Učvršćivanje		Utvrđivanje	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema	
Vrsta odnosa::							
	Primjer: Redovito nudi pomoć drugim ljudima bez da očekuje nešto zauzvat	1	2	3	4	5	
1	Redovito nudi pomoć drugim ljudima bez da očekuje nešto zauzvat	1	2	3	4	5	
2	Cijeni svoja prijateljstva i nalazi vremena za povezivanje s drugim ljudima	1	2	3	4	5	
3	Cijeni svoje fizičko zdravlje i brine se da jedem zdravo, spava dovoljno i vježba redovito	1	2	3	4	5	
4	Odvaja vrijeme za sebe da zastane, bude na miru i primijeti što se događa oko njega/nje, te uživa u tome	1	2	3	4	5	
5	Voli isprobavati nove stvari i uvijek uči	1	2	3	4	5	
6	Ima realne ciljeve i smatra da im se približava	1	2	3	4	5	
7	Suočava se sa stresnim situacijama i ne dozvoljava da ga preplave	1	2	3	4	5	
8	Ne ignorira negativne stvari s kojima se suočava, ali zna kako usmjeriti svoju pažnju na pozitivno	1	2	3	4	5	
9	Ne uspoređuje se negativno s drugima i osjeća se ugodno u svojoj koži	1	2	3	4	5	
10	Ima svrhu u životu i smatra da daje svoj doprinos	1	2	3	4	5	

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu vještina pozitivnog razmišljanja.

Sveukupno, njihove vještine pozitivnog razmišljanja su:	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
---	--------------	--------------	----------



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

Učvršćivanje = vježbate i razvijate svoje vještine, ali tek ste na pola puta.

Utvrđivanje = vaše vještine su dobro razvijene i primjenjujete ih bez razmišljanja.

Korak 3:

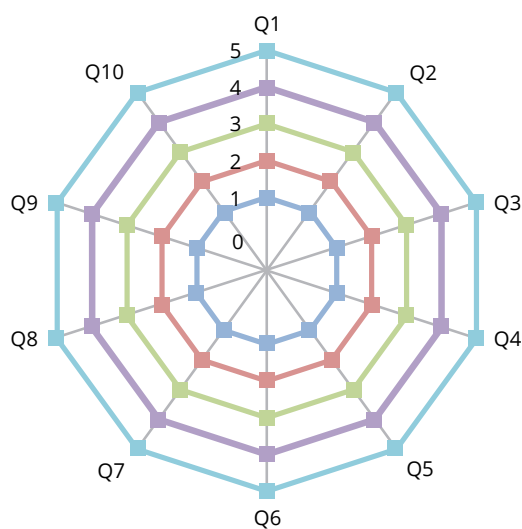
Sada iscrtajte svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

Q1 - Q10 predstavljaju pitanja. Za svako pitanje ako ste odgovorili 5, zaokružite svijetlo plavi križić. Ako ste odgovorili 4, zaokružite ljubičasti križić. Ako ste odgovorili 3, zaokružite zeleni; za 2 zaokružite crveni, a za 1 tamno plavi.

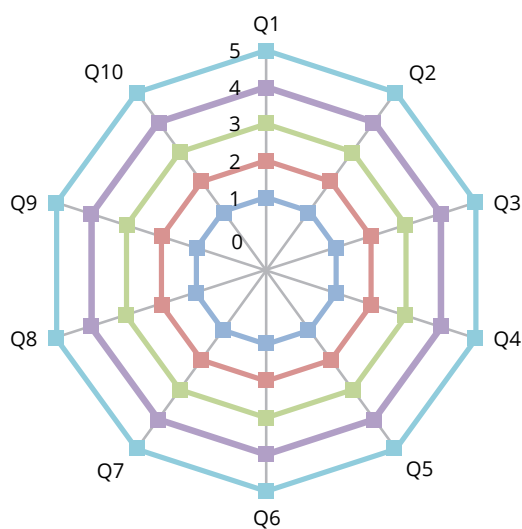
Kada ste zaokružili sve križiće, spojite ih crnom linijom. Završeni dijagram bi trebao ličiti na paukovu mrežu, a može biti različitih oblika, ovisno o vašim odgovorima.

Ako trebate dodatnu pomoć oko izrade dijagrama, potražite ju u poglavlju **Uputstva i smjernice**.

Moji odgovori:



Odgovori druge osobe:



Raspravite o razlikama u vašim dijagramima.

- Razlikuju se vaši završeni dijagrami ili su isti?
- Vide li vas drugi jednako kao što vidite sami sebe?



Zajedno odlučite koja su vaša jaka, a koja slaba područja i potrudite se da se slažete.

Nabrojite svoje jače i svoje slabije strane ispod.

Koja su vaša tri **najslabija** područja?

Područje 1:

Područje 2:

Područje 3:

Koja su vaša tri **najjača** područja?

Područje 1:

Područje 2:

Područje 3:

Vaše najjače područje mogu biti vještine pozitivnog razmišljanja, ali uvijek ih možete poboljšati. Vaša najslabija područja su ona o čijem poboljšanju biste svakako trebali razmisliti.

Zapamtite da su razine svojstvene vama i da su odraz vaših navika, znanja i iskustva, te se ne mogu uspoređivati s drugim ljudima koji imaju drugačija iskustva.

NASTAVAK PUTOVANJA – RAZVOJNE AKTIVNOSTI

Razmišljanje o pozitivnom stavu

Već ste na putovanju jer ste već uključeni u neku aktivnost ili projekt, što znači da možda trebate paziti na svoju dobrobit i održavati pozitivan pogled na svijet. Sada možete početi razmišljati o svojim navikama razmišljanja i odlučiti što biste mogli promijeniti.



Je li čaša napola prazna? Ili je napola puna?

Ovo nije filozofsko pitanje. Način na koji vidimo svijet je često obojen „naočalama“ koje stavimo i staklima koje stavimo na naočale. Ista situacija može izgledati sasvim drugačije, ovisno o tome kako „vidite“ svijet.



Razmislite o nekim situacijama koje bi mogle nastati tijekom vašeg vremena koje provodite na poslu, obrazovanju ili kod kuće.

Koje negativne misli i osjećaje biste mogli iskusiti?
Koje misli biste mogli iskoristiti da izazovete te negativne misli?
Koje pozitivne promjene bi mogle biti rezultat toga?



Situacija	Negativna misao	Pozitivna misao
Počinem raditi na novom radnom mjestu, a ne znam nikoga	<i>Nervozan/na sam jer mislim da se nikome neću svidjeti! Neću znati što reći i ljudi će misliti da nisam zanimljiv/a!</i>	<i>Imam prijatelje kojima se sviđam zbog onoga što jesam. Samo sam uplašen/a i to je prirodno. Moji strahovi zapravo nisu istina.</i>
Prijavio/la sam se na trening i odbili su moju prijavu.		
Počela je padati kiša. Ne nosim kaput i mokar/ mokra sam!		
Vaš izbor:		

Pozitivan stav u kontekstu – 10 radnji za pozitivan život

Prilagođeno iz „Action for Happiness“: <http://www.actionforhappiness.org/10-keys>



Razvijanje vještina pozitivnog razmišljanja ne znači da uvijek morate biti sretni. Ipak, psiholozi koji istražuju sreću nalaze da su ljudi koji su skloni pozitivnom razmišljanju vrlo često dobri u određenim vještinama. No, za razvoj koje vještine su potrebni vrijeme i vježba. Zašto ne probate implementirati neku od sljedećih radnji u svoj život?

Radnja 1: Radite stvari za druge. Pomaganje drugima, malim ili velikim činovima, je dobro za druge, a može biti dobro i za vas. Čineći dobro se i sami možete dobro osjećati! Ponudite pomoć kada je potrebno ili budite dobri i mislite na druge. Svi oko vas će to cijeniti.

Radnja 2: Gradite veze s drugima. Ljudi se osjećaju sretnije i sigurnije kada osjećaju da su dio tima ili grupe koja ih cijeni. Ekstroverti naročito trebaju biti u društvu drugih ljudi da THRIVE. Upoznajte svoje kolege i susjede. Jednako tako, provodite vrijeme izvan posla i održavajte odnose sa svojim prijateljima i obitelji.

Radnja 3: Pazite na svoje fizičko zdravlje. Dokazano je da tjelovježba pomaže oslobađanju endorfina u mozgu što može pojačati pozitivno razmišljanje, te vas učiniti fizički zdravijima. Fizičke aktivnosti mogu biti jednostavne, poput hodanja stepenicama, umjesto korištenja lifta, no ako se možete učlaniti u sportski klub, kao bonus dobivate i mogućnost izgradnje odnosa s drugima. Zdrava hrana, dovoljna količina sna, te smanjenje pušenja i konzumiranja alkohola vas također čine vedrijima i pozornijima.

Radnja 4: Stanite i budite svjesni svijeta oko sebe! Većinu budnog života provedemo na automatici, a naš um neprekidno skače okolo i hvata se u nasumične misli. Odvojite vrijeme da zastanete na nekoliko minuta, duboko udahnute i fokusirate se na ono što se nalazi oko vas – boje, zvukove, tekture i osjećaje. Svijet je šareniji i zanimljiviji nego što shvaćamo, a nalazi se točno ispred vas, sada i ovdje.

Radnja 5: Neprekidno učite. Mozak je elastičan tijekom cijelog života – stvar nove veze svakim novim znanjem i vještinama koje skupimo. Učenje novih stvari nas održava aktivnima, daje nam osjećaj postignuća i možete povećati samopouzdanje. To ne mora biti „formalno“ učenje u učionici. To može značiti i volontiranje na lokalnom projektu ili pridruživanje novom klubu ili grupi. Isprobajte nove stvari prije nego što donesete zaključke o njima. Budite znatiželjni i otvoreni prema novim mogućnostima.

Radnja 6: Postavite si manje ciljeve. Svi trebamo stvari kojima se možemo radovati, no, iako budućnost neće uvijek biti vedra, možete si postaviti ciljeve koji vas mogu odvesti tamo gdje želite biti. Pobrinite se da su ciljevi koje postavljate realni i dostižni. Ambicioznost je dobra, no bolje je postaviti si skromne ciljeve i postići ih, nego nerealne koje ćete teško postići.

Radnja 7: Razvijte otpornost. Svi se moramo nositi sa stresom, traumama ili gubitkom u različitim stadijima našeg života, no ključ za razvijanje otpornosti leži u prepoznavanju da do neke mjere sami biramo kako ćemo reagirati na situacije. Vrlo često, naša prirodna reakcija je preuveličavanje ili gledanje stvari kao da su crno-bijele, ali ono što se u jednom trenutku čini užasnim je vrlo često mješavina dobrog i lošeg. Svaka kriza može predstavljati priliku za razvoj. Koristite teške situacije kako biste se osvrnuli na svoju unutaraju snagu i raspravite o alternativnim pristupima s prijateljima, obitelji ili kolegama.

Radnja 8: Trenirajte svoje misli. Svaka misao koju pomislimo pojačava tendenciju da ponovno mislimo na sličan način. To znači da ako pokušate misliti pozitivno – misliti o zahvalnosti, dobroti, zadovoljstvu itd. – pojačavate tendenciju da i inače mislite pozitivno. Zamislite da je vaš um vrt. Njegovanje pozitivnih misli zahtijeva trud, ali s vremenom će vaš vrt procvjetati. Korov će i dalje biti tamo, ali ćete se lakše nositi s njim. Tijekom jednog dana, zapisujte je li vaše stanje uma pozitivno, neutralno ili negativno. Ako imate mnogo negativnih misli, razmislite o tome što ih je prouzrokovalo i kako biste ih mogli potaknuti da budu pozitivnije.

Radnja 9: Budite zadovoljni onim što jeste. Nitko nije savršen. Ako se stalno negativno uspoređujete s drugim ljudima, nikada nećete biti zadovoljni i teško ćete ostati pozitivni. Nitko nije bolji ili lošiji od nekog drugog, a svatko je vrijedan poštovanja. Ako ne možete cijeniti sebe, kako možete očekivati da će vas drugi ljudi cijeniti? Napravite popis vaših pozitivnih osobina i tražite prilike za vježbanje ovih 10 radnji.

Radnja 10: Nađite smisao u svom životu. Većina ljudi koja se osjeća kao dio nečega većeg od njih samih, ujedno se osjeća sretnije i osjeća da ima veću kontrolu nad svojim životom. Neki ljudi nalaze smisao u svojoj obiteljskoj ulozi, u svom nogometnom timu ili svom poslu. Drugi traže smisao u religiji i vjeri ili organizaciji koja ima određeni cilj. Što vama daje smisao i svrhu?

Pročitajte „10 radnji za pozitivan život“ ponovno, a zatim napravite vježbu koja se nalazi ispod.



Napišite 1 radnju koju već radite.

Napišite 1 radnju o kojoj ćete saznati više.

Napišite 2 radnje koje ćete početi raditi.

PLANIRANJE RADNJI



„Naočale“ koje nosite – stav koji imate – može odrediti kako vidite svijet.

„Naočale“ vašeg prijatelja imaju grešku zbog čega mu je teško sagledati situacije u njihovoj potpunosti. Kada ih sagleda u potpunosti, fokusira se na negativno, a ignorira pozitivno. Kako bi njegov pogleda mogao izgledati da nosi pozitivnije „naočale“?

	Kako bi mogao sagledati stvari pozitivnije?
<i>Bit će preteško. Nisam dobar/ra ni u čemu. Čemu uopće pokušavati?</i>	
<i>Nema smisla tražiti posao. Nikad neću naći dobar posao.</i>	
<i>Zašto bih trebao/la ustupiti mjesto starijima? Ja sam došao/la ovdje prvi/a.</i>	
<i>Život je prekratak da mislim na zdravlje. Tjelovježba!? Ma zaboravi, idem po još sladoleda. Želiš li malo čipsa?</i>	
<i>Ljudi te uvijek razočaraju.</i>	

Promislite o nekim ključnim zadacima ili aktivnostima u kojima ćete sudjelovati.

Kada ste ovo identificirali, promislite o svom rasporedu za jedan tjedan. Zapišite neke strategije u svoj tjedni planer. Trebali biste odabrati 2 ili 3 strategije za svaki dan.



Krenite i budite pozitivni!

Ponedjeljak Datum:	Utorak Datum:	Srijeda Datum:	Četvrtak Datum:
Petak Datum:	Subota Datum:	Nedjelja Datum:	Planovi za sljedeći tjedan:

- Ponudite napraviti nekome šalicu čaja ili kave
- Pokušajte uočiti pozitivne stvari na ljudima prije nego što krenete razmišljati o negativnima
- Izbrojite koliko ljudi ste se nasmijali danas
- Saznajte nešto o 3 nove teme
- Zapišite 3 stvari koje su prošle dobro ovaj tjedan
- Odaberite drugačiji put kojim idete na neko uobičajeno mjesto
- Recite 1 pozitivnu stvar svakoj osobi koju sretnete danas
- Napravite popis novih stvari koje ćete isprobati sljedeći tjedan
- Razgovarajte s nekim iz starije generacije
- Istražite svrhu u koju vjerujete, te donirajte nešto vremena ili novca
- Potražite nešto pozitivno u teškoj situaciji i zapišite to
- Napravite popis 5 stvari za koje ste zahvalni
- Postavite realne ciljeve i dostignite ih do kraja tjedna

- Pojedite nešto što nikad prije niste probali
- Svakih sat vremena 3 puta udahnite duboko, smirujuće i svjesno, te pogledajte oko sebe
- Zapišite 3 stvari koje volite na sebi
- Sjetite se greške za koju vam je drago da ste ju napravili i podsjetite se što ste iz nje naučili
- Napišite 5 stvari u kojima ste dobri
- Dajte komplimente 3 ljudi danas
- Kupite nekome poklon ili pošaljite čestitku/zahvalnicu
- Umjesto da kažete „ne mogu“, recite „ne mogu...još“
- Osvrnite se na ono što vam je pomoglo proći kroz teško razdoblje
- Proslavite uspomenu na neki poseban događaj iz prošlosti
- Pogledajte oko sebe i nađite 3 stvari koje prije niste primijetili
- Izvršite svaki neugodan zadatak svjesno, fokusirajući se na svaku sitnu radnju i osjećaj

Na kraju svakog dana zapišite svoja iskustva u **Dnevnik pozitivnog stava**.

Primjer: Nisam se osjećao/la baš najbolje ovog jutra, ali sam zapisao/la 5 stvari za koje sam zahvalan/na na putu za posao. Shvatio/la sam da provodim sve svoje vrijeme brinući se zbog onoga što nemam i ne cijeneći ono što imam. Također sam se potrudio/la potražiti 1 dobru stvar u osobi svaki put kada me ta osoba naživcirala ili mi uzrokovala stres. To je bilo teško, no nakon nekog vremena sam počeo/la cijeniti kolege više. Kada sam im rekao/la što mi se sviđa na njima i oni su mene počeli priznavati. Drugi ljudi su rekli da se činim sretnijim/om i opuštenijim/om nego prošli tjedan, stoga mora da ovo funkcionira!



Dan 1	Dan 2
Dan 3	Dan 4
Dan 5	Dan 6
Dan 7	Pozitivni aspekti tjedna:

Ako vam je ova vježba bila korisna, uzmite dnevnik ili bilježnicu i postavite si izazov – koristite ovu tehniku mjesec dana.

OSVRT I PROCJENA

Kako je prošlo? Ovo je vaša prilika da se osvrnete na to kako ste poboljšali svoje vještine. Ispunite svaku strelicu ispod svojim rezultatima i mislima.



Koji zadatak/aktivnost ste izvršili?

Jeste li pratili vlastite savjete za pozitivan stav? Kako?

Je li vaš pogled na život sada pozitivniji? Kako?

Koje vještine pozitivnog razmišljanja ćete uzeti sa sobom i razviti dalje u budućnosti?

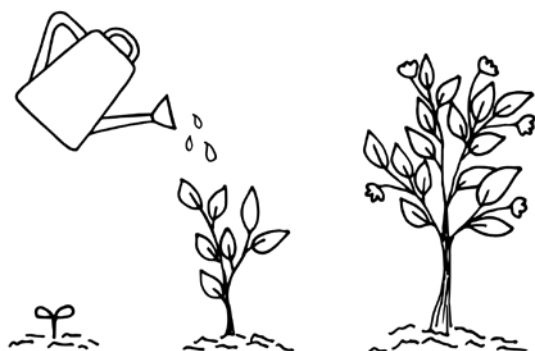
NAKON PUTOVANJA – PROVJERA VJEŠTINA

Uskoro ste završili ovaj dio svojeg putovanja razvijanja osobnih vještina. Iskoristili ste ovaj dio putovanja da razmislite o svojim vještinama pozitivnog razmišljanja. Sada je vrijeme da vidite koliko daleko ste otputovali. Označite kućice koje najbolje odgovaraju trenutnom (novom) stanju vaših vještina.

		Nastajanje		Učvršćivanje		Utvrđivanje
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
	Primjer: Redovito nudim pomoć drugim ljudima bez da očekujem nešto zauzvrat	1	2	3	4	5
1	Redovito nudim pomoć drugim ljudima bez da očekujem nešto zauzvrat	1	2	3	4	5
2	Cijenim svoja prijateljstva i nalazim vremena za povezivanje s drugim ljudima	1	2	3	4	5
3	Cijenim svoje fizičko zdravlje i brinem se da jedem zdravo, spavam dovoljno i vježbam redovito	1	2	3	4	5
4	Odvajam vrijeme za sebe da zastanem, budem na miru i primijetim što se događa oko mene, te uživam u tome	1	2	3	4	5
5	Volim isprobavati nove stvari i uvijek učim	1	2	3	4	5
6	Imam realne ciljeve i smatram da im se približavam	1	2	3	4	5
7	Suočavam se sa stresnim situacijama i ne dozvoljavam da me preplave	1	2	3	4	5
8	Ne ignoriram negativne stvari s kojima se suočavam, ali znam kako usmjeriti svoju pažnju na pozitivno	1	2	3	4	5
9	Ne uspoređujem se negativno s drugima i osjećam se ugodno u svojoj koži	1	2	3	4	5
10	Imam svrhu u životu i smatram da dajem svoj doprinos	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu vještina pozitivnog razmišljanja.

Sveukupno, moje vještine pozitivnog razmišljanja su:	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
--	--------------	--------------	----------



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

Učvršćivanje = vježbate i razvijate svoje vještine, ali tek ste na pola puta.

Utvrđivanje = vaše vještine su dobro razvijene i primjenjujete ih bez razmišljanja.

Ponovno zamolite istu osobu koja vas dobro zna da osjenča ili oboja odgovarajuća mjesta u tablici koja najbolje odgovaraju vašem trenutnom (novom) stanju vještina. Ta osoba ne smije gledati vaše odgovore!

Drugo mišljenje je pružio/la:		Nastajanje		Učvršćivanje	Utvrđivanje	
Vrsta odnosa:		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
	Primjer: Redovito nudi pomoć drugim ljudima bez da očekuje nešto zauzvrat	1	2	3	4	5
1	Redovito nudi pomoć drugim ljudima bez da očekuje nešto zauzvrat	1	2	3	4	5
2	Cijeni svoja prijateljstva i nalazi vremena za povezivanje s drugim ljudima	1	2	3	4	5
3	Cijeni svoje fizičko zdravlje i brine se da jedem zdravo, spava dovoljno i vježba redovito	1	2	3	4	5
4	Odvaja vrijeme za sebe da zastane, bude na miru i primijeti što se događa oko njega/nje, te uživa u tome	1	2	3	4	5
5	Voli isprobavati nove stvari i uvijek uči	1	2	3	4	5
6	Ima realne ciljeve i smatra da im se približava	1	2	3	4	5
7	Suočava se sa stresnim situacijama i ne dozvoljava da ga preplave	1	2	3	4	5
8	Ne ignorira negativne stvari s kojima se suočava, ali zna kako usmjeriti svoju pažnju na pozitivno	1	2	3	4	5
9	Ne uspoređuje se negativno s drugima i osjeća se ugodno u svojoj koži	1	2	3	4	5
10	Ima svrhu u životu i smatra da daje svoj doprinos	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu vještina pozitivnog razmišljanja.

Sveukupno, njihove vještine pozitivnog razmišljanja su:	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
---	--------------	--------------	----------



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

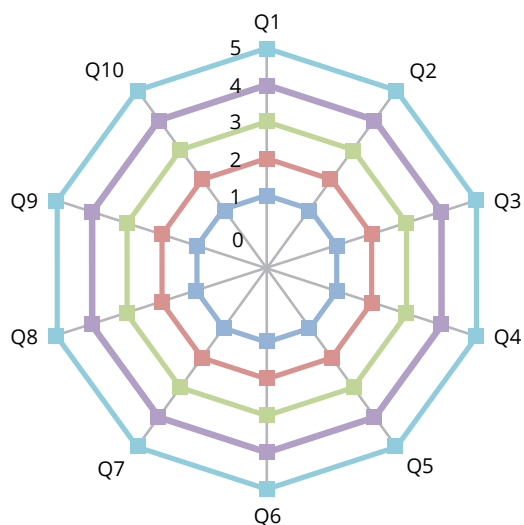
Učvršćivanje = vježbate i razvijate svoje vještine, ali tek ste na pola puta.

Utvrđivanje = vaše vještine su dobro razvijene i primjenjujete ih bez razmišljanja.

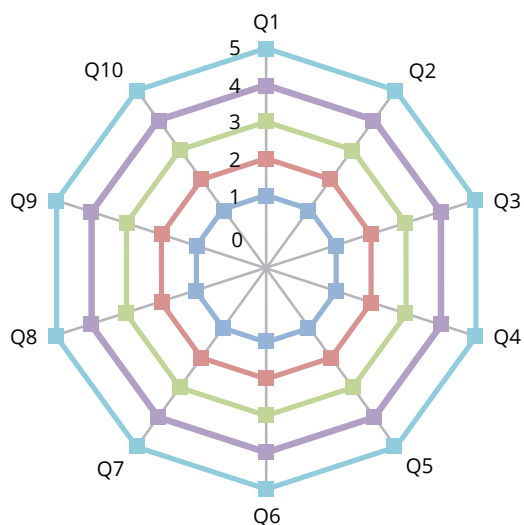
Sada iscrтайте svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

Ako trebate dodatnu pomoć oko izrade dijagrama, potražite ju u poglavlju **Uputstva i smjernice**.

Moji odgovori:



Odgovori druge osobe:

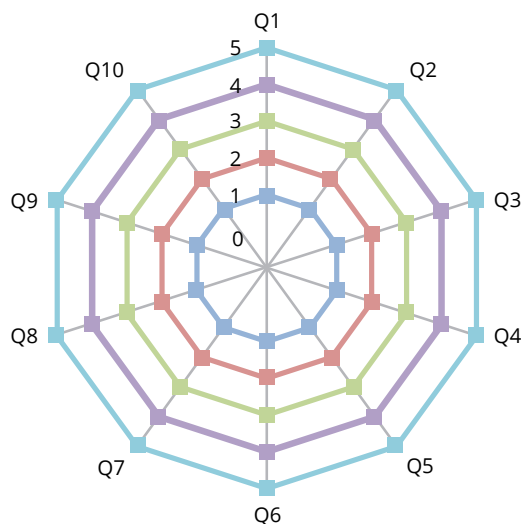


Ako vaši dijagrami izgledaju isto, to je dobro. Krenite na sljedeće poglavlje.

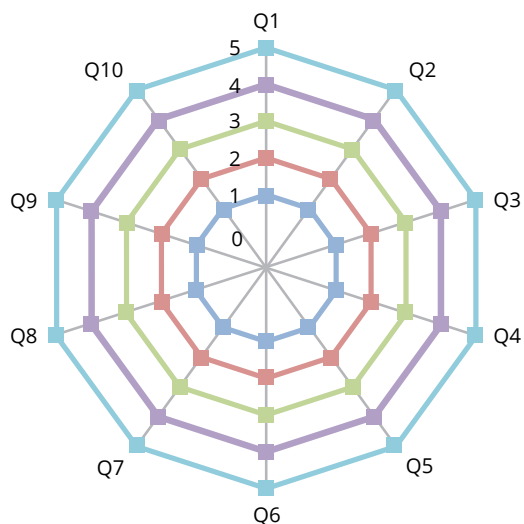
Ako su različiti, zajedničkim snagama napravite dijagram oko kojeg se oboje slažete.

Nacrtajte dva dijagrama – vaše vještine prije i vaše vještine sada.

Moje vještine prije:



Moje vještine sada:



Jesi li vaši „prije” i „poslije” dijagrami različiti? Koliki napredak ste napravili?

Ako su isti, nemojte se obeshrabriti. Ponekad odemo korak unatrag ili nam treba više vremena da razvijemo svoje vještine. To je dio putovanja!

Zapamtite da su razine svojstvene vama i da su odraz vaših navika, znanja i iskustva, te se ne mogu uspoređivati s drugim ljudima koji imaju drugačija iskustva.

IDEMO DALJE

Ovaj dio putovanja je uskoro gotov. Vrijeme je da se pripremite za sljedeći dio.



1. Kako ćete nastaviti razvijati svoje vještine pozitivnog razmišljanja?

Nastavit ću razvijati svoje vještine pozitivnog razmišljanja tako što ću:

2. Prijavili ste se za posao ili trening, a oni žele znati kako ste pristupili teškoj situaciji, te je li to bilo pozitivno i konstruktivno.

Koje primjere možete dati u svojoj pismenoj prijavi?

3. Svidjela im se vaša prijava i žele vas pozvati na razgovor.

*Koje još primjere vještina pozitivnog razmišljanja možete navesti na svom razgovoru?
Kako im možete pokazati da imate pozitivan stav?*

Sada ste spremni krenuti na sljedeću vještinu.

