

JUTARNJI RITUAL UNUTRAŠNJE JASNOĆE

Vodič za stabilan um, mirno tijelo i svjestan dan

Miloš Ćosić
mentor & life coach

Kako koristiti ovaj vodič

Ovaj jutarnji ritual nije lista obaveza. On je prostor u kojem se vraćaš sebi prije nego što dan počne da traži nešto od tebe. Koristi ga polako. Ne preskači dijelove koji ti djeluju neugodno - upravo tu se često događa promjena.

0-5 min | Buđenje bez nasilja nad sobom

Prije nego ustaneš, daj sebi nekoliko trenutaka prisutnosti.

Kako se danas budim?

Šta prvo osjećam u tijelu?

5-15 min | Aktivacija tijela

Lagani pokreti šalju poruku sigurnosti nervnom sistemu.

Koji dio tijela traži pažnju?

Kako se osjećam nakon kretanja?

15-25 min | Tišina - moj učitelj

Tišina nije praznina. Ona je prostor u kojem se sabiraš.

Koja misao se najčešće vraća?

Šta pokušavam kontrolisati?

25-35 min | Svjesno pisanje

Pusti um da izbaci višak bez cenzure.

Šta nosim iz jučerašnjeg dana?

Šta mi je danas zaista važno?

35-45 min | Identitet prije uloge

Podsjeti se ko si ispod svih uloga.

Ko sam ja kada ništa ne dokazujem?

Gdje danas biram mir?

45-55 min | Tihi fokus dana

Jednostavan fokus donosi dubinu.

Jedna stvar koju želim završiti

Jedan osjećaj koji biram

Jedna stvar koju puštam

55-60 min | Ulazak u dan

Ne ulazi naglo u obaveze.

Kako želim ući u ovaj dan?

Završna poruka

Dosljednost nije u savršenstvu, već u povratku sebi. Ako si danas bio prisutan makar nekoliko minuta - ritual je uspio.

Miloš Ćosić