

MOJ put, MOJ način

MY way

Ovo je vodič
za one koji znaju što žele,
ali ne znaju kako,
za one koji traže što žele,
i za sve one kojima je dosadno
učiti.

Ovo NIJE
još jedan (običan)
priručnik o učenju





Napravi svoj put.

Učini nešto dobro za sebe.
Učini to na svoj način.
Učini to zbog sebe.

Znaš li zašto ljudi na kraju godine stvaraju planove za iduću godinu, donose odluke o promjenama ili se odlučuju nastaviti istim putem? Jer svako toliko imamo potrebu da se preispitamo, da sami sebi u tišini damo "ocjenu", da razmislimo o tome što i kako radimo, kuda nas to vodi, kakve odnose ostvarujemo i jesmo li time zadovoljni? I ono najvažnije i najteže, što možemo učini ako nam je potrebna promjena? Ili kako zadržati sreću ako smo trenutno sa svime zadovoljni? Završetak jedne i početak druge godine mnogima zvuči kao prava prilika za to

NAPOMENA: Kako bi ovaj vodič bio čitljiviji, nismo koristili oba roda u svim rečenicama, već se u njemu izmjenjuje korištenje muškog i ženskog roda. Sve u njemu odnosi se na oba roda, djevojke i mladiće, dječake i djevojčice, žene i muškarce, odnosno sve zainteresirane osobe. Nadamo se da će ti biti koristan!

ŽELIŠ BITI...

DOKTORICA
SPISATELJICA DIZAJNER
VETERINAR GLUMAC
PREDSJEDNICA MODNA KREATORICA
BANKARICA SVJETSKI PUTNIK

_____?

ŽELIŠ...

IMATI VREMENA
IMATI NOVACA UŽIVATI U ŽIVOTU

_____?

SUPER IDEJA!

OK JE AKO SE TVOJA ŽELJA PROMIJENI. NOVE IDEJE NAM PADAJU NA PAMET SVAKI DAN. ALI PUT DO NJIHOVOG OSTVARIVANJA JE SLIČAN, A STVARAŠ GA

Ti.



Znam što ćeš reći!

DA SVE MORAŠ SAM... I ZA SVE ŠTO KRENE
PO ZLU SAM SAM SI KRIV...

**NE MORAŠ SVE SAM
I NISI ZA SVE "KRIV".**

Za sve što odlučuješ raditi i biti
svakoga dana TI SI **ZASLUŽAN!**

ZASLUŽUJEŠ ostvariti svoj san ili ga tek smisliti, imati dobar dan, dobre prijatelje, slobodno vrijeme, dovoljno odmora i zabave u životu, dovoljno kretanja, dovoljno dobre roditelje, dovoljno dobre ocjene... ili odlične ako želiš. :)

ZNAČI LI TO DA MORAM
VOLJETI SVE U ŠKOLI I
OKO ŠKOLE?...DA BI MI SE
SVE TO TREBALO
SVIĐATI??

Ne.

ALI ISTO TAKO NE TREBAŠ GUBITI VRIJEME NA
ONO ŠTO VEĆ I PTICE NA GRANI ZNAJU....

- da te ne zanimaju svi predmeti jednako
- da ti nisu svi učitelji dragi niti zanimljivi
- da je škola ponekad nepravedna
- da bi ponekad radije bio negdje drugdje
- da ocjenjivanje kvari zabavu
- nastavi niz _____

ISTINA: BILO BI SUPER DA JE ŠKOLA DRUGAČIJA.

Ali znaš što? Može postati zabavnija, opuštenija, zanimljivija,
korisnija... Ako je ti učiniš takvom.



Ne možeš promijeniti



- učitelje
- prijatelje
- udžbenike
- raspored sati
- izbor lektire
- ...

- kako razmišljaš o učiteljima
- kako se družiš s prijateljima
- kako učiš i kako razmišljaš o učenju
- kako planiraš svoje vrijeme
- kako razmišljaš o lektiri i znaš li napisati dobru književnu kritiku
- ...

Možeš promijeniti



KUŽIŠ?!

Stvar je u tome kroz KAKVE
NAOČALE gledaš.

Drugim riječima, stvar je u TVOJOJ

PERSPEKTIVI

Što je perspektiva?

nešto kao kut gledanja, mjesto s kojeg
promatraš, način na koji vidiš stvari, druge
ljude, događaje, svijet oko sebe i **SAMOGA
SEBE.**

To nije nešto **OBJEKTIVNO.**
Objektivno bi bilo kada bismo
svi vidjeli **ISTO.**

Naša perspektiva je
SUBJEKTIVNA. To znači da svi
razmišljamo, zaključujemo,
doživljavamo **RAZLIČITO.**

Ili -
svatko ima svoje naočale.



O NAŠIM NAOČALAMA OVISI PUNO TOGA.

- Ne znamo zašto neki prijatelj radi to što radi
- Ne znamo što drugi misle ako nam sami ne kažu
- Ne znamo što i kako se drugi osjećaju
- Ne znamo lupa li nečije srce jako, osjeća li pritisak u glavi, svrbi li ga nešto tj. što se događa u tuđem tijelu, srcu i glavi

Ali često **MISLIMO DA ZNAMO.**

To se zove **PRETPOSTAVKA.**

Čini nam se da su kolačići uvijek slađi u tuđem tanjuru.





PRETPOSTAVKA JE KRALJICA SVIH
ZABLUDA I MNOGIH NESRETNOSTI.

Znati da ne znamo sve je dobar početak za

- bolje odnose s prijateljima, roditeljima, učiteljima
- učenje o mnogim temama o kojima ništa ne znamo, malo znamo, nedovoljno znamo ili bismo željeli znati puno više
- otkrivanje i razumijevanje svijeta i života

**ZNATI DA NEDOVOLJNO
ZNAMO** je najveće znanje.

KOJE NAM OTVARA NOVE



vidike i mogućnosti



1, 2, 3... AKCIJA!

TO ZNAČI...

manje vremena za

- HEJTANJE
- KRITIZIRANJE
- ŽALOPOTKE
- PRIGOVARANJE
- ISPRIKE, ISPRIKE, ISPRIKE
- OKRIVLJAVANJE DRUGIH
- IZVLAČENJE NA PROGNOZU, NEUGODNE
TENISICE, KRIVE SLUŠALICE I
OSTALE ZLICE I KRIVCE

te su navike

KRADLJIVCI VREMENA

U SLJEDEĆEM
NAPETOM NASTAVKU
"KRADLJIVACA VREMENA",
PREUZIMAŠ STVAR U SVOJE
RUKE I SREĐUJEŠ
NEMILOSRNOG
PROTIVNIKA!



TKO JE ONDA KRIV?!

Zagonetke i misteriji su zakon, ALI...

...ako želiš tražiti krivca, posudi novi detektivski roman.
...ako želiš biti detektiv, trebaš završiti fakultet kriminalistike.

...A NE TRAŽITI KRIVCA ZA SVAKU STVAR KOJA TI NE USPIJE!

AKO TI GOVORE

SAM SI SI KRIV!

TO JE ZATO ŠTO SU IZGUBLJENI U PRIJEVODU.

Većina ljudi se **NEPRECIZNO IZRAŽAVA**. Želiš li se ti izražavati bolje tako da te drugi ljude točnije razumiju, lakše se s tobom prijateljuju umjesto svađaju, možeš tako što ćeš puno čitati, učiti hrvatski, pisati dnevnik...

Ne zbog učiteljice, ocjena, mame ili tate.... već kako bi znao **BOLJE IZRAZITI SVOJE MISLI I OSJEĆAJE**. Zbog sebe.

**Sama si si kriva =
Sama si odgovorna.**





ODGOVORNA?

Kao ODGOVOR NA ?
Kao da ja imam odgovore ZA SEBE?

TAKO NEKAKO.

ODGOVOR NA

sva ona dosadna pitanja:

"Tko ide u školu? Ja ili ti?"

"Kome treba ta ocjena? Tebi ili meni?"

"Za koga ti to učiš? Za sebe ili za mene?"

"Zašto se tako ponašaš?"

= ODGOVORNA.

= to je moj odgovor na izazov / situaciju

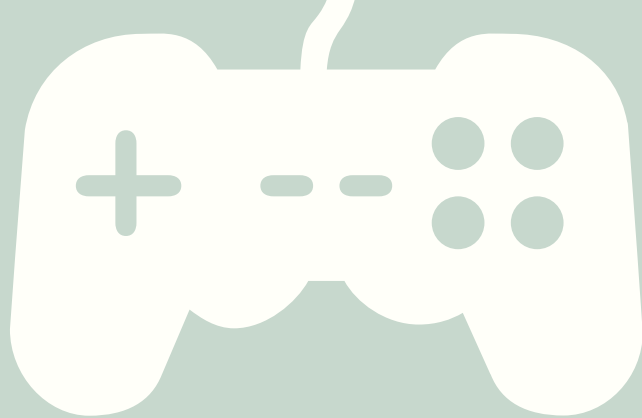
ODGOVORI nisu samo riječi, to je naš izbor riječi i djela u određenim situacijama, to je naše ponašanje ili naša "reakcija".

Svatko ima SVOJE ODGOVORE kojima upravlja, o kojima odlučuje.



BITI ODGOVORAN =
biti slobodan.

To znači preuzeti kontrolu nad svojim obavezama i posljedicama svojih odluka (i dobrima, i lošima). I **pokušati ponovo.**

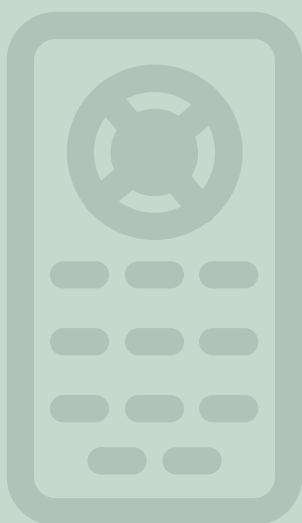


*Volan, kormilo, upravljač...
nazovi ga kako hoćeš.*

Kada je upravljač tvog života u tvojim rukama, postaješ
ODGOVORAN za SEBE.

Jednoga dana moći ćeš biti odgovoran i za DRUGE
(brinuti o drugima), tada ćeš biti ODRASTAO.

Jedva čekaš?





Notes

Što odgovorni znaju?

Sami brinuti o

svojim stvarima
svojim obavezama
svojoj prehrani
svojoj higijeni
svojim prijateljima
svojim dogovorima
svojim aktivnostima
svojoj zadaći
svom učenju
svom ljubimcu
svom džeparcu

...

o sebi.

Notes

Što odgovorni znaju?

Da se greške i problemi dešavaju i da ih mogu riješiti, ispraviti...

...bilo svoje ocjene, bilo svoje odnose ako povrijediš nekoga koga voliš.

Da ponekad trebaju pomoć drugih i da je se ne srame tražiti.

Osloni se na sebe i čuvaj važne ljude oko sebe jer sreću čine osobe na koje se možemo osloniti kad nam je teško.



Ako je tako dobro biti odgovoran, zašto su odrasli stalno

LJUTI ?!

Imaš pravo. Ponekad briga odraslih ima ljuto lice. To je zato što svi mi često zaboravljamo pogledati se, vidjeti se, poslušati se, čuti se i razmisliti prije nego nešto kažemo / napravimo.

DEŠAVA LI SE TO PONEKAD I TEBI?

IZAZOV:

POKUŠAJ BITI SVJESTAN SVOJIH RIJEČI I DJELA PRIJE NEGO IH KAŽEŠ / NAPRAVIŠ!

Zabilježi svoj rekord - koliko dugo si uspio govoriti i raditi promišljeno?

BRIGA ponekad izgleda kao ljutnja :(

brinem jer te volim najviše na svijetu i želim da tebi u životu sve bude super, mama, tata

BRIGA ponekad izgleda kao kritika :(

brineš jer ne vjeruješ u mene i ne možeš prihvatiti da ja pogriješim, dijete

Briga, zabrinutost ili STRAH.

Osjećaš li ih i ti ponekad?

kada misliš

...da nećeš uspjeti

...da nećeš moći ispraviti pogrešku

...da će zbog pogreške sve biti loše

...da ćeš propustiti priliku

...da će ti se drugi smijati

...da ćeš ispasti glup

...da ćeš biti odbijen

...da te neće prihvatiti

VJERUJEŠ LI U TO?

NEMOJ.

Takve strahove stvaramo kad zamišljamo ili očekujemo loše stvari, no one se nisu dogodile, vjerojatno niti neće, još vjerojatnije ne onako kako ih mi zamišljamo.

Takav strah nas može kočiti da pokušamo, probamo, usudimo se (javiti se kada znamo odgovor, obratiti se prijatelju...) i tako stvarno spriječiti da uspijemo.

USPJEH NIJE STVAR SREĆE, NEGO POKUŠAJA.

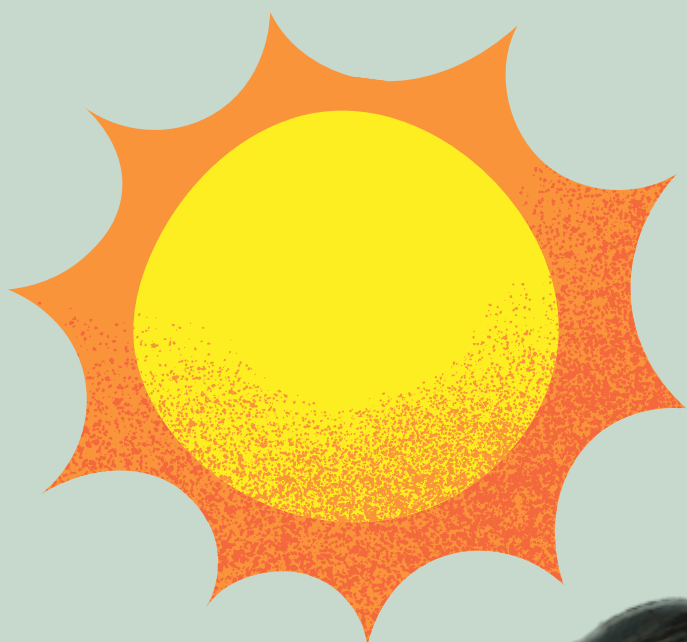


Dnevna doza mudrosti

Uspjet ćeš ako probaš puno puta (i puno puta ne uspiješ).


Većina grešaka u životu i školi se mogu ispraviti.

Jedna greška ne čini neuspjeh, već pokušaj.



**TKO PITA,
NESKITA.**





Ali neugodno mi je...
Imam tremu...
Želim skitati...

NELAGODA, TREMA... znaš li da se i iza ovih osjećaja krije STRAH? U redu je da se malo bojimo kada se susrećemo s nepoznatim, kada ne znamo što će se dogoditi. Ponekad to osjećamo kao ugodno uzbuđenje, ponekad kao neugodno.

Kada je preintenzivno, postaje neugodno i umjesto da damo sve od sebe, osjećamo da ne možemo dati ništa.

UZBUĐENJE je mali strah usprkos kojem idemo naprijed, zapravo nam dođe kao začim i radujemo mu se.

Trema je uzbuđenje, strah zbog izlaganja sebe pred drugima. **Kada ne vjerujemo u sebe ili previše vjerujemo u sve loše što zamišljamo i očekujemo**, može nas paralizirati. Da bi se ohrabrio/la, probaj zamisliti ljepše stvari ili prestati zamišljati sve te loše stvari, budi blaža prema sebi, **spremna oprostiti si ako pogriješih ili ne uspiješ.**

Važno je da se osjećaš dobro, a to možeš tako da naučiš svakodnevno brinuti o svim svojim potrebama.



**TKO PITA, USPJEŠNIJE
I ZABAVNIJE SKITA.**

Kad se osjećamo bolje, imamo više samopouzdanja.

Što možeš učiniti da se osjećaš bolje?



- pobrini se da jedeš kad i koliko ti je potrebno
- kreći se - pleši, skači, trči kad god ti se pruži prilika. Ako se ne pruži, stvori je.
- pjevaj, viči, pusti glas
- druži se s prijateljima. Uživo se broji.
- druži se s obitelji. Daj im priliku i nauči ih kako.
- igraj se! Igra nije za malu djecu, igra je zabava, a zabava je svima potrebna. Zabavi se!
- grli se, mazi. S mamom, tatom, psom, hrčkom..
- razgovaraj. Pričaj. Izražavaj se.
- organiziraj se. Razmisli, smisli i nauči planirati svoje vrijeme, svoje obaveze i svoje gušte.
- odluči se. Planirati svoje vrijeme znači birati jer ne stane sve u isto vrijeme, u isti dan. Pazi da ti izbor nije uvijek isti.
- naspavaj se
- što još možeš učiniti? _____

Sjetim li se svih svojih potreba svaki dan?

s kime pričam?

spavam li dovoljno?

planiram li dobro svoje vrijeme?

kako se hranim?

smijem li se?

družim li se?

da li se svaki dan krećem?

UPIŠI ŠTO TI SVE TREBA DA BI BIO DIOBRO SVAKI DAN?



A što ako...?

Sve to imam, sve to radim, ali i dalje ne osjećam zadovoljstvo. :(

Ponekad čak i kada se čini da imamo sve, super roditelje, prijatelje, petice... ipak ne osjećamo istinsku radost zbog toga. Zašto?

Radost ne dolazi iz onoga što imamo, ona raste iz toga kako to koristimo, koliko nam je važno to što radimo, zbog čega to radimo, zbog koga to radimo, koliko se vrijedno i važno osjećamo dok to radimo, koliko to priželjkujemo, čekamo, koliko se trudimo, što radimo zajedno...?

RADOST nije u tome ŠTO radiš, nego KAKO to radiš.

Za čaroliju u tvom životu štapić imaš samo TI.



TIPS & TRICKS ZA CAROLIJU

Skovaj svoj plan.

Zapisuj svoje ideje.

Probudi zahvalnost za male stvari.

Promatraj prirodu.

Prisjeti se jedne lijepe stvari svakoga dana.

Napravi novi plan.

Maštaj.

Čitaj

Pleši.

Pjevaj.

Svaki dan sebi daj kompliment.

Budi ljubazan/na.

Potakni druge.

Odbaci isprike.





MOŽE LI UČENJE BITI
ČAROBNO?

Beskorisno je

Glupo je

To me ne zanima

Dosadno je

Sve ću to ionako zaboraviti

Naporno je

NE MOŽE BITI ČAROBNO AKO NE VIDIŠ

SMISAO U TOME.

Od dosade glava boli!

Sve su to isprike... ups, i jedna ISTINA!

Beskorisno je

Glupo je

To me ne zanima

Dosadno je

Sve ću to ionako zaboraviti

Naporno je

KAD KAŽEM "NE DA MI SE",
ZAPRAVO OSJEĆAM

TEŠKO MI JE

NAPOR je kad naprežeš mišiće, ali tim naporom povećavaš svoju snagu, fleksibilnost, pokretljivost, spretnost... Isto se događa i s našim mozgom kada ga naprežemo: kada mislimo, povezujemo različite podatke, zaključujemo... kada spoznamo nešto novo ili stare informacije povežemo na nov način, bildamo naš mozak i on postaje sve spretniji, povećavamo njegov kapacitet i sposobnost da prima, povezuje i zaključuje.

Znaš li kako se razvija ljudski mozak?

UČENJEM. Učimo kada radimo glavom, ali i kada radimo rukama, nogama... mnoge stvari učimo srcem... Učenjem se razvijamo i napredujemo. Učenje traje čitav život.



Kad se već prave Razne sprave,
Kao što je sprava za tkanje,
Kao što je sprava za pranje
Zašto se ne bi napravila
I sprava za znanje?
Ona se lijepo ukopča noću
I prenosi u glavu znanje
Iz koje god želiš knjige,
A ti spavaš i ležiš bez brige...



Stihovi iz pjesme
"A zašto ne bi..."
Grigora Viteza

Istina je, uložiti napor nije lako.

Ali upravo napor rezultira nečim novim, uspjehom, ponosom i radošću. Svi volimo taj DOBAR OSJEĆAJ, to je ZABAVNO!

I zato neki ljudi iznova i iznova ulažu napor - jer su to OSJETILI i žele to osjetiti ponovo.

NAPOR ---> USPJEH = ZADOVOLJSTVO

1

Najteži dio učenja (najveći napor) je prvi put uspjeti nešto novo **RAZUMJETI, RASTUMAČITI, POSLOŽITI NOVE KOCKICE ILI PRESLOŽITI STARE**. Jer svaka nova informacija pomiče sve stare i cijela priča se mijenja. Zato iznova učimo iste stvari.

Novi dio priče zahtijeva moždani napor. Jednom kada se desi **A_HA!** i sve ti postane jasno, osjećaš se uspješno, ponosno, zadovoljno. Napreduješ i pritom se dobro osjećaš.

2

Nakon toga slijedi **USAVRŠAVANJE** tj. **PONAVLJANJE**. Ono je potrebno kako bi znao izraziti i prenijeti svoje znanje.

Ako krećeš s učenjem od kraja (ponavljanja, "bubetanja") umjesto od početka, past ćeš u zamku koja će te

NAMUČITI umjesto NAUČITI.

Nekome je napor najnaporniji, nekome je ponavljanje najdosadnije. Zato postoje mnoge tehnike kojima si možeš olakšati i pronaći tebi najzabavniji način. Zapamti - pravog učenja nema bez naprezanja. Pitanje je - želiš li napredovati ili ne?



Puno toga što učiš ti možda nije zanimljivo u tom trenutku.
Nemoj čekati bolji udžbenik, boljeg učitelja, instrukcije...
Upotrijebi i druge zanimljivije izvore informacija.

Sjeti se:

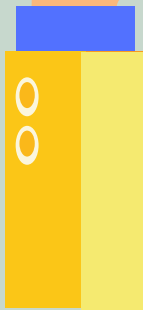
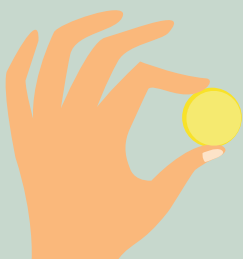
bolji učitelj ne predaje drugačije gradivo nego predaje na drugačiji način - zanimljivije.

Često smo i sami dovoljno pametni, samostalni i sposobni
pronaći drugačiji, zanimljiviji način za sebe. Potrebno je
"samo" uložiti više svog napora i vremena, isprobavati
različite načine, tražiti nove. Ili se odlučiti vježbati zadatke
bez da nas netko na to natjera. 🧐

Od dosade glava ne boli

ako pronadeš **DRUGAČIJU PERSPEKTIVU.**

To je kao novčić. Vidiš različito, ovisno s koje strane gledaš.



PROBAJ, ODBACI
PROBAJ, ODBACI,
PROBAJ, ZADRŽI

TAKO SE

UČI UČITI

Kroz pokušaje i traženje

...smisla

...povezanosti

...razloga

...načina

...

SVATKO IMA SVOJ NAČIN..

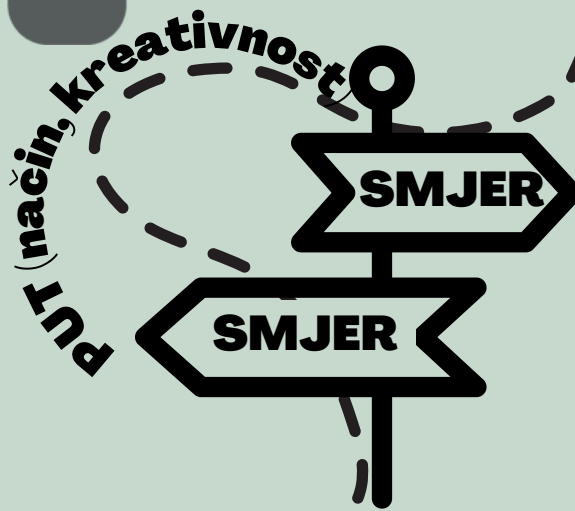
Ti načini su različite TEHNIKE UČENJE.
One ne rade bez **glavnog i odgovornog vozača.**

Učenje je putovanje do znanja, a ne do ocjene.
Ocjena dolazi sa znanjem, no nije uvijek pravilo.



NAOČALE
(perspektiva)

MOTOR I KOTAČI
(pokretači)



CILJ

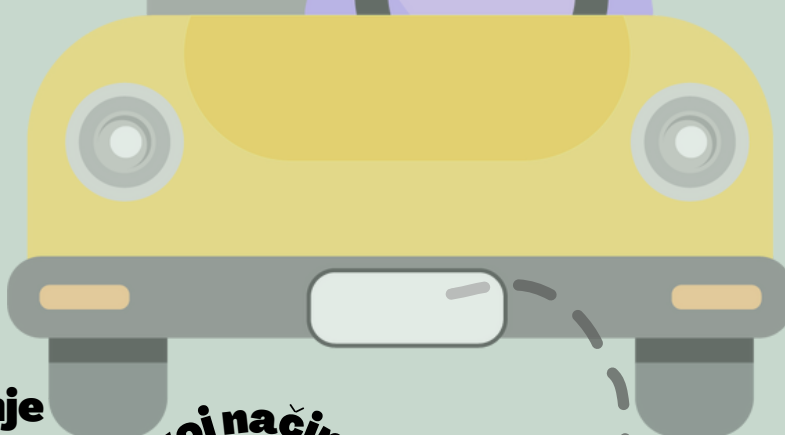
ŽELIŠ OSTVARITI SVOJE SNOVE?
Napuni gume, drži smjer, redovno
provjeri gorivo i uživaj na putu do njih!

Kada uživaš putem,
ŽIVIŠ svoje snove
bez obzira na prepreke
na koje nailaziš.

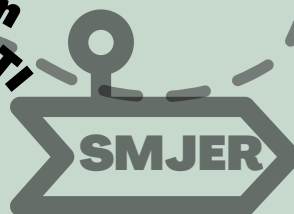


**OBRISI
NAOČALE**
da vidiš kamo ideš

**PROVJERAVAJ
GUME I GORIVO**
inače ništa od vožnje



pronađi svoj način
= **NAUČI VOZITI**



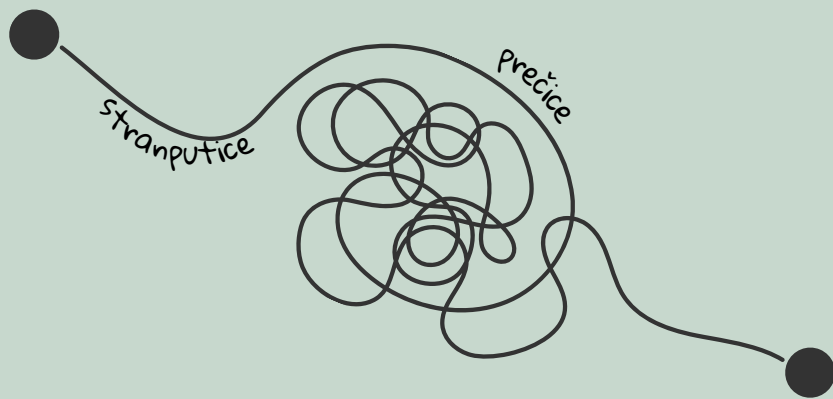
ODABERI SMJER
volan je u tvojim rukama



Dobro je imati cilj prema kojem putujemo, tako pronalazimo svrhu putovanja, motivaciju. No i cilj se ponekad može promijeniti. Ljepota je u trenucima putem, u pronalasku novih puteva, u rješnim preprekama, u svakoj pređenoj stazi. Sva ta iskustva su korisna za ostvarivanje cilja.

Osnovna škola je
PRVA STANICA
na tvom putu.

Put do ostvarenja
želja vodi kroz
puno stanica,
prepreka i malih
ciljeva.



ISKUSTVO s dosadom, učiteljima, gradivom, naporom, pokušajima i tehnikama učenja gradi **TVOJ NAČIN** i jača **TVOJU SPOSOBNOST** upravljanja svojim životom kroz srednju školu, hobije koje voliš, odnose s prijateljima, roditeljima, prve ljubavi, poslove... i povećava **TVOJU ŠANSU** da stigneš do svog cilja. Onog od jučer ili nekog novog.

NEMOJ PROPUSTITI PUTOVANJE :)

Cilj ili sredstvo?



**ŠKOLA JE
TVOJ
RESURS.**

izvor
potencijal
kapital

TVOJE SREDSTVO NA TVOM PUTU.

Iskoristi ga!

I sve je super, i sve je za 5!

Nije, neće uvijek biti i to je ok.

Sve je glupo i dosadno!

Nije. Istina je negdje u sredini, na pola tvog puta!

Tko želi nađe način, tko ne želi nađe razlog.

Želiš upoznavati zanimljive osobe, biti zanimljiv sugovornik, razumjeti filmove za odrasle, unaprijediti svoj humor, imati više izbora u životu...? Ne gubi vrijeme na isprike.

Isprike, isprike, isprike.

Ja to ne razumijem.
Ja to ne mogu.
Škola je nepravedna.
Profesori me ne vole.

...

Koja je tvoja?

Ili možda imaš

nerealna očekivanja?

Nije dobro ako nije savršeno.
Sramim se pogriješiti.
Ispast ću glup.
Moram biti odličan u svemu.

...

Koje je tvoje?

NE DAJ SE UPECATI.

Probaj. Probaj opet. I opet.
Ne kritiziraj druge. Probaj sam.
Ne vjeruj onima koji kritiziraju. Probaj sam.
Ništa nije savršeno. Nitko nije savršen.
Tko radi, griješi.
Učitelji nisu mučitelji.

(Onaj jedan je samo mala prepreka na putu, a ne kraj puta.)

Greške nas ne udaljavaju od željene budućnosti,
to čine mnoge propuštene prilike.



OTKRIJ ŠTO TE

stvarno

ZANIMA

Što zbilja voliš?

Do čega ti je stalo?

U čemu najviše uživaš?

U čemu si najviše uživala kao dijete?

U čemu si dobar? Što ti ide?

Što ti je važno?

Bez čega ne možeš? (Za što ti to treba?)

Možeš li do toga doći i na druge načine? Koje?

Gdje želiš biti za dvije godine?

Kakav želiš biti sljedeće godine?

Kakva želiš biti danas?

Zbog koga ti je to važno? Zbog tebe ili zbog drugih?





A GDJE SAM TU **ja?**

Jesu li moje želje realne?

Koji su koraci do mog cilja?

Što radim svaki dan da ostvarim prvi korak?

Što radim kada u tome ne uspijem?

Što radim da bi mi svaki korak bio ugodniji, zabavniji?

Što je za mene uspjeh?

S kime dijelim svoje uspjehe i neuspjehe?

Sve je ponekad super, ponekad za 5!

Ponekad si super, ponekad za 5.

Ponekad nisi i to je ok.

DOBRO je dok god znaš da možeš biti dobro, dok god osjećaš da se možeš nositi sa svim svojim

osjećajima

(ne)znanjem

roditeljima

ocjenama

prijateljstvima

ponašanjima

učiteljima

Ako ti nedostaje samopouzdanja, možeš se upisati na dramsku radionicu, mindfulness ili neki program za mlade koji je zabavan i koristan!

Ako ponekad osjećaš da gubiš kontrolu i nisi dobro, obrati se roditeljima, učiteljima ili odrasloj osobi od povjerenja.

Svatko ponekad treba pomoć. :)



Jesi li dobra, dobar ili **dobro?** pitanje je sad!

Ja

___sam ok___

___jesam odličan/odlična___

___mogu učiti s
radošću ako želim___

Imam sve što trebam

Znam da problemi imaju rješenje

Brinem o svom zdravlju.

Dovoljno sam dobar.

Zaslужujem biti sretna.

Vjerujem u sebe.

Poštujem sebe i druge.

Prihvaćam sebe kakav jesam.

Volim sebe.

Znam da sam voljena.

Vjerujem u svoje snove.

Znam da sam vrijedan.

Dovoljno sam pametna.

Čujem i slušam sebe..

Sposoban sam.

Nježan sam prema sebi i drugima.

Volim svoje tijelo.

Zadovoljna sam sa sobom.

Prihvaćam svoje osjećaje.

Prihvaćam druge kakvi jesu.

Znam oprostiti.



Jedna ocjena ne određuju život.
Jedan učitelj ne određuje život.
Svojim odnosom prema njima
ti gradiš svoj put.
Tvoj stav je važan.

MOJ put, MOJ način

MY
way

AKO
ti ovaj priručnik ne
treba danas, možda
treba nekome od
tvojih prijatelja ili će
ti zatrebati sutra.



Brošura je rezultat projekta „Umreženi u krizi: Jačanje uloga OCD-a u pružanju podrške obiteljima u riziku od socijalne isključenosti“. Sadržaj brošure isključiva je odgovornost Udruge EMA - Prostor emancipacije. Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda. Projekt je sufinancirao i Ured za udruge Republike Hrvatske.

Brošuru pripremila i uredila
Udruga EMA
Prostor emancipacije.

www.prostor-emancipacije.hr



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva