

# Promijeni se!



Raspored live-a za novi program s ONLINE vodstvom

---

LIVE – SUBOTA (PRIJE POČETKA PROGRAMA):

## **Radionica: PRAVILA IGRE**

1. Postavljanje strukture i ciljeva. Kad postavimo dobru strukturu nema tolike potrebe za upornošću, motivacijom i inspiracijom.

*Bavit ćemo se i odgovorima na sljedeća pitanja:*

- *Kako ćeš točno smršaviti?*
- *Čega ćeš se morati odreći?*
- *Gdje i zašto obično padneš?*
- *Kako ćeš se osigurati da uspiješ?*

2. Fokus.

Razlika između smjera (smršaviti), cilja (završiti program) i rasta (pobijediti sebe, pobijediti dan, poštovati strukturu)

- Tjedni izazov: **100%**
- 

## **Radionica: ZAŠTO?**

1. Zašto želiš ovo?

Kad je 'zašto' snažno, vuče nas u uspjeh, za razliku kad smo sami sebi teret i moramo se BORITI sa sobom do uspjeha. Dugotrajna borba sa sobom je mučan proces i u njoj najčešće izgubimo kao što smo svi puno puta iskusili.

Vježba detekcije vlastitog DUBOKOG zašto. ( - nije da bi izgledala dobro na plaži)

- Zašto se apsolutno mora desiti sada?

- Tjedni izazov: **ZAŠTO?**
- 

## **Radionica: MENTALNI SKLOP**

Mozak želi da preživimo, a ne da budemo sretni.

Tijelo je nevjerovatno izdrživo, mozak nas koči, glava se umori.

1. Samosabotaža
2. Porazit ćete ono što si govoriš
3. Vizija
4. Ljubav prema sebi. Zahvalnost.
5. Ograničena uvjerenja - program ispod programa

- Tjedni izazov: **MENTALNI SKLOP**
-

### **Radionica: KAKO NE ODUSTATI KAD SVE ŠTO ŽELIŠ JE ODUSTATI?**

Novi početak je divan, nada je svuda, tijelo je preplavljeno serotoninom, kako nastaviti u starom tempu iako nas je entuzijizam napustio?

- Zadržavanje fokusa kad postane teško i dosadno.

- Zadržavanje fokusa kad 'nema' rezultata.

- Prerano opuštanje misleći da smo super, sigurni i u kontroli, isto je odustajanje.

Sredina je najteža. U sredini bilo kojeg procesa promjene najviše se odustaje. Ljudi se vrate na početak.

Ti nisi ti ljudi.

Postani upornija nego ikad prije.

Tjedni izazov: **ULOG**

---

### **Radionica: NISMO DO TU DOŠLI, DA BI SAMO DO TU STIGLI**

- 10 dana do kraja programa.

U ovom dijelu stiže prvi veliki izazov. Ako ste sve odradili kako treba na njega ćete gledati kao to - izazov, dočekat ćete ga objeručke, zgazit ćete ga.

Ako ste pokleknuli, odradit ćemo vježbu za povratak.

- Izazov: **NIJE GOTOVO DOK NE POBIJEDIM**

---

### **Radionica: NIKAD NEĆU STATI**

Program je gotov, uspjela si.

- Ovdje ćemo se prvi put zapravo sastati i prokomentirati slike i rezultate, kao i kroz što smo sve prošli te što smo naučili. O sebi, o promjeni i programu. Sve se u životu radi na isti način. Ovi principi se mogu primijeniti na bilo koju odluku o promjeni.

- Nova si osoba.

Sad kad si odradila ovo, kad si raskrčila i utabala vlastiti put iskustvom, platila si cijenu, naučila si, usvojila si novu naviku, narasla za toliko, nikad se nećeš vratiti.

Ne možeš se vratiti.

Ono što je na ovaj način naučeno, ne može biti zaboravljeno.

Ali kao i mišić, mora se vježbati.

Moraš nastaviti primjenjivati ove principe, sad možeš po svojim pravilima.