

Dnevnik sreće



Slavica Squire

Ponosni vlasnik ovog dnevnika sreće je:

Šta je Dnevnik sreće?

Pretvorite svoj život u grandiozno umetničko delo na kome ćete sa radošću raditi, a ključ za stvaranje čarolije iz kojih nastaju čuda već je u vašim mislima, u onom čudesnom nevidljivom delu vašeg bića. Jednostavno je ... Šta god da imate, ko god da ste, šta god da drugi o vama misle, šta god da ste postigli... Ako vi niste srećni zbog toga onda to nije dovoljno i nikad neće biti, ako jednostavno ne odlučite jednoga dana da počnete svim srcem da verujete da ste srećni. Vera je sve što je potrebno za sreću. Ako nismo srećni i zahvalni svakoga dana za SVE što imamo i šta smo postigli, čemu onda uopšte želeći ili postizati bilo šta? Ako se sve što imamo i što smo već postigli podrazumeva i nije razlog za našu svakodnevnu zahvalnost iz koje proizlazi radost, onda je besmisleno i bezvredno...

Kada smo zadovoljni onim što imamo mi privlačimo dobre stvari u naš život. Korisno je da svako jutro kada se probudimo pomislimo na tri stvari koje nas čine radosnim. Možda je to prijatelj, dete, posao, kafa, bračni drug koga imamo ili sloboda, jer nemamo bračnog druga... Bitno je da postanemo svesni stvari koje imamo i da ih vrednujemo i da im se radujemo, jer je šteta da se podrazumevaju.

Umesto da čekate sutra, petak, leto, prvi januar, odlučite da budete cele godine srećni... Umesto da ceo život nešto čekate da biste bili zbog toga radosni i zadovoljni, donesite odluku da ste srećni baš sada i ovde i samo tako nastavite ceo život! Sada je pravi momenat... jer kada ćete ako ne danas?

Svaki dan odvojite vreme kako biste odgovorili na pitanja u Dnevniku, a odgovori će vam osvetliti put ka vašem ličnom razvoju i sreći. Razveselite svoju dušu i dočrtajte svaki dan smajliju odgovarajuće raspoloženje, a zatim veselo uživajte u promeni koja vam se događa.

Jedna od komponenata blaženstva je i plemenita vizija budućnosti. Važno je biti srećan u sadašnjem trenutku i doprinostiti svetu u kome živimo. Naš život će dobiti dodatnu vrednost kada naučimo da druge ljude činimo srećnim. I naravno, u svemu treba uživati! Želim vam mudre odluke i ovaj Dnevnik sreće kreirala sam kako bih vam pružila podršku na vašem pozitivnom putu promene, ka sreći i najlepšoj, najradosnijoj i najboljoj verziji sebe.

Slavica Squire, prvi NLP Master & Trainer Coach u Srbiji, osnivač [NLP Instituta](#)



Šta su NLP i Coaching?

Najvažnija sposobnost je stvaranje čuda u svom životu, a dobra vest je da ta veština može da se nauči. I kao i sve drugo kada se dobro savlada, postaje sasvim lako. Sreća je stvar izbora! Većina ljudi su programirani da se fokusiraju na svoje i tuđe nedostatke, na ono što još nemaju i na ono što ih nervira. I misle da drugačije nije moguće i da ne treba. Ali može i treba, samo mora da se radi na tome. Fokus može da se reprogramira NLP tehikama ili raznim svakodnevnim vežbama.

Pažljivo birajte svoje misli! One su seme, a vaš život je njihov plod. Ovladati svojim mislima znači ovladati svojim životom i uzeti ga u svoje ruke. Znam da nije lako i znam da se ponekad čini da nemamo izbora, ali kad znate kako, onda je sve lako. A izbor je uvek vaš. Neuro Lingvističko Programiranje je fenomenalna metoda koja vam olakšava da svesno ovladate svojim mislima i učinite svoj život predivnim, bez obzira na okolnosti.

Šta je Neuro Lingvističko Programiranje? Najkraće rečeno - NLP objašnjava kako različiti ljudi razmišljaju, šta osećaju, kako se izražavaju i ponašaju kako bi postigli vrhunske rezultate. Nastao je proučavanjem izvrsnosti i razvio se u metodologiju koja modeluje uspeh.

Šta je coaching? Pod terminom coaching generalno podrazumevamo proces u kome se radi na razvoju resursa i sposobnosti klijenata, pri čemu coach vodi i podržava svog klijenta u ostvarenju njegovih ciljeva, želja i namera.

Kada naučite da se fokusirate na sve ono što je dobro u vama i drugima, na sve ono što ste već postigli i što imate, i na sve što volite, život se menja, vi se menjate i svet se menja.... i sve to postaje razlog za sreću koja ne prestaje. Obratite danas pažnju na sve divno oko vas i u vama.

Moja i misija internacionalnog tima trenera NLP Instituta nije da samo podučavamo NLP i coaching, nego i da uskladimo sva naša srca i duše sa ljubavlju. A šta je vaša plemenita misija ili cilj kojim pokrećete univerzum danas?

Slavica Squire, prvi Master & Trainer Coach u Srbiji, osnivač [NLP Instituta](#)
i autor bestseler knjige "NLP u svakom uspehu mirotija"



Uputstvo za vođenje dnevnika

Zahvalno srce je ključ srećnog i smislenog bitisanja. Zahvalnost za sitne i krupne stvari može svakome da ispuni život, a vaša sreća krije se u vašim mislima. Obratite pažnju na sve divne stvari koje čine vaš život i ovaj divan dan. Ustanite ranije, prošetajte pored reke, uradite bilo šta što vas čini srećnima. Odlučite da počnete sa pozitivnim stavom odmah.

Ovo nije običan dnevnik — ovo je dnevnik vaše lične sreće! Odgovorite na sledeća pitanja... i zapišite odgovore. Moć pisane misli je neprocenjiva... Zatim docrtajte smajlija na kraju radnog lista za taj dan u skladu sa raspoloženjem. Radujte se nastupajućim promenama i osvestite koliko ste

VEĆ istinski srećni! 💙💛💚

NAPOMENA: Dnevnik sreće možete voditi na dva načina: ručno ili elektronski. Forma dnevnika je i printabilna i editabilna. U okviru fajla postoji 21 radni list, i to ne slučajno: naučno je dokazano da se za 21 dan stvaraju navike i dolazi do reprogramiranja fokusa. Dnevnik sreće preporučujem i za rad sa vašom decom, partnerima, najmilijima... Najbolje je Dnevnik voditi uveče, jer će vam to dati dobru vibraciju za san i odmor. Posle dvadesetjednog dana imaćete sasvim drugačiju percepciju, bićete svesniji svojih blagodeti i blagoslova koji vas okružuju i svega onoga što možete učiniti za svoju sreću.



Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!

Dnevnik sreće Slavica Squire

Datum: _____

♡ Šta je danas bilo posebno lepo? Šta je najlepší događaj današnjeg dana?

♡ Na šta mogu danas da budem ponosan/na? Koji lep gest sam uradio/la?

♡ Na čemu sam danas zahvalan/na?

♡ Kako se danas osećam?

Ovo sam ja danas...



Ko u čuda veruje taj čuda i stvara!