



PRONADJJI SVOJE  
DOBRO MJESTO

# TRI TIHE UBOJICE SAMOPOUZDANJA

U PARTNERSKOM ODNOSU



JASSNA LUNA JOZIĆ | DOBRO MJESTO

ŠTO ZNAM O

# SAMOPOUZDANJU



SAMOPOUZDANJE JE KADA SI U:  
MIRU SA SOBOM  
POVEZANA SA SVOJIM TIJELOM I VJERUJEŠ ONOME IZNUTRA  
UVAŽAVAŠ SVOJE POTREBE.  
DOPUŠTAŠ SI MISLITI ONO ŠTO MISLIŠ I OSJEĆATI ONO ŠTO OSJEĆAŠ.  
KADA SI DAJEŠ ZA PRAVO REĆI DA I JEDNAKO KAO I NE  
KADA SE ZAUZIMAŠ ZA SEBE IZ MJESTA LJUBAVI A NE BOLI



*BLOKATOR AKCIJE I PROMJENE*

# STRAH

NJEGOVA **GLAVNA PORUKA** JE:  
„NEMOJ. OPASNO JE.“

STRAH JE EMOCIJA **BUDUĆNOSTI**  
→ "ŠTO AKO IZGUBIM LJUBAV?"

STRAH TRAŽI **SIGURNOST**  
→ "NEMOJ. OPASNO JE."

STRAH KOČI **AKCIJU**  
→ ODGAĐANJE • ŠUTNJA • PRILAGODBA





*BLOKATOR AKCIJE I PROMJENE*

# STRAH

**3 RAZINE AKCIJE:**

- 1. KORAK → PRIMIJETI ŠTO OSJEĆAŠ
- 2. KORAK → SJEDI SA TIM OSJEĆAJEM, IZGOVORI TO SEBI ILI NAPIŠI
- 3. KORAK → PODIJELI TO S PARTNEROM

**AFIRMACIJA:**

**OTPUŠTAM POTREBU DA SVE ZNAM UNAPRIJED.  
VJERUJEM SEBI DA MOGU ODGOVORITI NA ONO  
ŠTO ME ČEKA.**





ZAMKA "DOBRE DJEVOJKE"

# KRIVNJA

NJENA **GLAVNA PORUKA** JE:  
„AKO IZABEREŠ SEBE - POVRIJEDIT ĆEŠ DRUGE.“

KRIVNJA JE EMOCIJA **PROŠLOSTI**  
→ "NAPRAVILA SAM NEŠTO POGREŠNO."

KRIVNJA TRAŽI **PRIPADANJE**  
→ "AKO IZABEREŠ SEBE, POVRIJEDIT ĆEŠ DRUGE."

KRIVNJA ODRŽAVA **PRILAGODBU**  
→ SPAŠAVANJE · POPUŠTANJE · ODGAĐANJE  
ODLUKA





ZAMKA “DOBRE DJEVOJKE”

# KRIVNJA

## 3 TRANSFORMACIJSKA KORAKA

1. PRIMIJETI → „OSJEĆAM KRIVNJU.” (BEZ REAKCIJE)
2. PROVJERI → „JESAM LI PREKRŠILA SVOJU VRIJEDNOST ILI TUĐE OČEKIVANJE?” - RAZLUČIVANJE
3. ODABERI → AKO TREBA → POPRAVI; AKO NE TREBA → OSTANI UZ SEBE

## AFIRMACIJA:

**OTPUŠTAM POTREBU DA BUDEM SAVRŠENA.  
IMAM PRAVO DONOSITI ODLUKE KOJE SU  
VJERNE MENI, ČAK I KADA SE DRUGIMA NE  
SVIĐAJU.**





*TIHI UBOJCA AUTENTIČNOSTI*

# SRAM

NJEGA **GLAVNA PORUKA** JE:  
„NEŠTO NIJE U REDU SA MNOM.“

SRAM JE EMOCIJA **SADAŠNJOSTI**  
→ "ŠTO NIJE U REDU SA MNOM?"

SRAM TRAŽI **PRIHVAĆANJE**  
→ "MORAM ZASLUŽITI LJUBAV."

SRAM SMANJUJE **IDENTITET**  
→ SKRIVANJE • UGAĐANJE • PRILAGOĐAVANJE





*TIHI UBOJCA AUTENTIČNOSTI*

# SRAM

## 3 TRANSFORMACIJSKA KORAKA:

1. PREPOZNAJ SRAM  
→ "ŠTO TRENUTNO POKUŠAVAM SAKRITI?"
2. PROPITAJ SRAM  
→ "JE LI OVO ZAISTA MOJA MANA ILI SAMO STRAH OD TUĐEG MIŠLJENJA?"
3. POKAŽI MALI DIO SEBE  
→ "IZRECI JEDNU ISTINU, JEDNU POTREBU ILI JEDNO MIŠLJENJE KOJE INAČE PREŠUTIŠ."

## AFIRMACIJA:

**OTPUŠTAM POTREBU DASE SKRIVAM. VRIJEDNA SAM LJUBAVI, PRIPADANJA I PRIHVAĆANJA UPRAVO TAKVA KAKVA JESAM..**





*PRAKTIČNI KORACI*

# TRANS FORMACIJA

**SAME EMOCIJE NISU PROBLEM. POTISNUTE EMOCIJE JESU.**

OSJETI  
DOPUSTI  
PRIHVATI  
OSLOBODI

(PIŠI / PLEŠI / PJEVAJ / SLUŠAJ / BUDI / DIŠI / KUHAJ / OTPUŠTAJ)

**AFIRMACIJA:**

**OTPUŠTAM SVE ONO ŠTO MI VIŠE NE SLUŽI.  
VRAĆAM SE SEBI. VJERUJEM SEBI. BIRAM SEBE.**





JASSNA LUNA



DOBRO MESTO

*I NE ZABORAVI DA*

# UŽIVAŠ

OVDJE POČINJE TVOJA PRIČA

AKO TREBAŠ POMOĆ  
TU SAM