

# **Biti ovde i sada - prvi koraci ka sebi**

## Sadržaj

<b>Zašto upoznavanje sebe nije luksuz nego potreba .....</b>	<b>3</b>
<b>Šta nas tera da tragamo za sobom? .....</b>	<b>3</b>
<b>Šta je geštalt terapija – i zašto je drugačija? .....</b>	<b>4</b>
<b>Šta ova knjiga jeste – a šta nije .....</b>	<b>4</b>
<b>Poziv na ličnu avanturu .....</b>	<b>4</b>
<b>Zašto je „ovde i sada“ važno? .....</b>	<b>5</b>
<b>Kako postati svestan sadašnjeg trenutka? .....</b>	<b>5</b>
<b>Zašto nam je teško da budemo „ovde i sada“?? .....</b>	<b>6</b>
<b>Zaključak .....</b>	<b>6</b>

## Zašto upoznavanje sebe nije luksuz nego potreba

U vremenu u kojem se od nas očekuje da budemo stalno dostupni, produktivni, nasmejani i "u formi", ono što najčešće ostavljamo po strani jesmo — mi sami. Upoznavanje sebe često deluje kao nešto što će "doći na red", kad obaveze stanu, kad deca odrastu, kad posao konačno krene, kad se „sve sredi“. Ali retko se zaista sve sredi. I dok čekamo pravi trenutak, udaljavamo se od sebe, svojih osećanja, potreba i granica.

Upoznavanje sebe nije luksuz. To je osnovna potreba, isto kao i san, hrana ili kretanje. Kad ne znamo ko smo, teško gradimo odnose, donosimo odluke ili prepoznamo šta nam je zaista važno. Bez kontakta sa sobom, lako postajemo tihi posmatrači sopstvenog života — funkcionišemo, ali ne živimo.

Ovaj e-book je poziv da se zaustaviš. Da udahneš. Da pogledaš u sebe bez osuđivanja. Kroz jednostavne, ali duboke principe geštalt terapije, pozvaću te da napraviš prve korake ka većoj svesnosti, prisutnosti i samoprihvatanju.

Nećeš pronaći brze savete ni „rešenja preko noći“. Ali možda ćeš pronaći nešto važnije — **sebe**.

---

### Zamislite sledeću scenu:

Sedite u kafiću, gledate kroz prozor, a misli vam lutaju – „Gde sam pošao ovim putem u životu? Jesam li zadovoljan? Da li živim punim plućima ili samo preživljavam od obaveze do obaveze?“ Ako vam je nešto od ovoga poznato – dobrodošli. Ovo je pisano upravo za vas.

---

## Šta nas tera da tragamo za sobom?

S vremena na vreme svi zastanemo i osetimo da nešto nedostaje , iako spolja sve možda izgleda u redu.

Imamo posao, možda porodicu, svakodnevne obaveze. Ali negde duboko osećamo: „Nešto fali.“ To „nešto“ često nije spoljašnji problem, već unutrašnji raskorak – između onoga što jesmo i onoga što živimo.

Lični razvoj nije rezervisan za one koji su „slomljeni“ ili u velikoj krizi. Naprotiv – on je znak da želimo više. Više autentičnosti. Više slobode. Više povezanosti – sa sobom i drugima.

---

## Šta je geštalt terapija – i zašto je drugačija?

Geštalt terapija je psihoterapijski pravac koji ne pokušava da vas „popravi“ jer niste pokvareni. Umesto toga, ona vas poziva da postanete svesni svega što jeste – misli, osećanja, želja, napetosti, reči koje ne izgovarate, postupaka koje ponavljate.

Ova terapija se ne bavi analiziranjem prošlosti „radi prošlosti“. Ona vas vraća u ovde i sada – jer sadašnji trenutak je jedino mesto gde nešto zaista može da se promeni.

U geštaltu vas terapeut neće savetovati, kritikovati niti voditi „receptima“. On će vas podržati da sami primetite, osetite i izaberete – ono što vam je autentično.

---

## Šta ova knjiga jeste – a šta nije?

Ova knjiga nije stručni priručnik za terapeute, niti zamena za terapiju. Ona je vodič za one koji žele da se upoznaju sa sobom – dublje, iskrenije, ali i praktično.

Nudiće vam:

- jednostavna objašnjenja osnovnih principa geštalt pristupa,
  - primere iz svakodnevnog života u kojima ćete se možda prepoznati,
  - vežbe i pitanja za razmišljanje,
  - ideje kako da svesnost ugradite u svoj svakodnevni život.
- 

## Poziv na ličnu avanturu

Ne morate znati tačno kuda idete – dovoljno je da znate da želite da krenete bliže sebi. Ova knjiga nije linearni vodič sa garancijama. Ona je poziv da živite budnije, da primetite ono što se događa u vama – i oko vas – i da prepoznate gde u svom životu možete da kažete: „Ovo je moje. Ovo sam ja.“

Ako ste spremni da se pogledate iskreno, ali sa radošću – hajde da krenemo zajedno.

## Zašto je „ovde i sada“ važno?

U svakodnevnom životu često živimo ili u prošlosti – prisećajući se onoga što je bilo, analizirajući greške, ili u budućnosti – brinući se šta će se dogoditi, planirajući, zamišljajući kako bi moglo biti bolje. Ali život se događa **samo u sadašnjem trenutku**.

Zvuči jednostavno, ali biti stvarno prisutan „ovde i sada“ nije lako. Naša pažnja često luta, a mi smo zarobljeni u mislima koje nas odvlače od života koji se događa upravo sada.

Geštalt terapija nas uči da pravo razumevanje sebe počinje sa **potpunim prihvatanjem trenutka u kome smo** – sa svim njegovim mislima, osećanjima, telesnim senzacijama.

## Kako postati svestan sadašnjeg trenutka?

Prisutnost nije nešto što se dogodi magično, to je veština koju možemo razvijati.

Evo nekoliko ključnih koraka:

### 1. **Obratite pažnju na disanje.**

Disanje je naš najdirektniji put do tela i uma. Kada osetite da ste „negde drugde“ – u mislima, brigama, „na autopilotu“ – jednostavno se vratite disanju. Posmatrajte kako vazduh ulazi i izlazi. To vas vraća u „ovde i sada“.

### 2. **Posmatrajte svoje misli, ali ih ne sudite.**

Misli su kao oblaci na nebu – dolaze i prolaze. Ne morate se identifikovati sa njima niti pokušavati da ih kontrolišete. Samo ih posmatrajte, kao što biste gledali film koji se odvija na ekranu.

### 3. **Osetite telo.**

Zatvorite oči na trenutak i obratite pažnju na telesne senzacije. Da li osećate napetost u ramenima? Da li je stomak prazan ili pun? Da li vam je hladno ili toplo? Telo je znak vašeg trenutnog stanja, i njegovo osluškivanje pomaže vam da se povežete sa sobom.

### 4. **Koristite čula.**

Pogledajte oko sebe i svestno registrujte tri stvari koje vidite, tri koje čujete, i tri koje dodirujete. Ova vežba vraća pažnju u sadašnjost i umiruje um.

## Zašto nam je teško da budemo „ovde i sada“?

Moderno vreme donosi mnoštvo distrakcija – stalne notifikacije na telefonu, pritisak da budemo produktivni, stres zbog neizvesnosti. Osim toga, često se povlačimo u prošlost da bismo izbegli bolne emocije ili u budućnost da bismo izbegli strah.

Geštalt pristup nas podseća da sve što je zaista stvarno i važno dešava se upravo u ovom trenutku – čak i ako je neprijatno ili teško. Upravo u prihvatanju sadašnjosti, sa svim njenim nijansama, počinje istinska sloboda.

### Vežba: Kratka pauza za prisutnost

Probajte sada, dok čitate:

- Udahnite polako i duboko kroz nos, osetite kako se pluća šire.
- Izdahnite polako kroz usta.
- Obratite pažnju na svoje telo dok dišete.
- Osetite težinu svojih nogu na podu, dodir ruku sa stolicom ili knjigom.
- Posmatrajte misli koje vam dolaze, ali ih ne pokušavajte uhvatiti – samo ih pustite da prođu.
- Ponovite ovu pauzu dva-tri puta.

Ovo je vaš mali korak ka vežbanju prisutnosti. Što češće to radite, lakše će vam biti da budete u kontaktu sa sobom i svetom.

---

## Zaključak

Biti „ovde i sada“ nije cilj koji treba brzo postići, već proces – putovanje koje traje ceo život. Kroz praksu prisutnosti počinjemo da vidimo svet i sebe jasnije, bez nepotrebnih filtera i očekivanja. To nam daje slobodu da donosimo izbore koji su zaista naši.

Ovaj prvi korak je temelj za svaki drugi deo ličnog razvoja, jer samo kad smo stvarno prisutni možemo zaista razumeti šta nam je potrebno i kako da se prema sebi odnosimo s ljubavlju i pažnjom.

## Zašto je sledeći korak u tvom ličnom rastu upravo Planer samopomoći?

Upoznavanje sebe i učenje da budemo prisutni „ovde i sada“ nisu samo ideje za čitanje – to su veštine koje se razvijaju svakodnevnom praksom. Ali kako se ne izgubiti u svakodnevnoj žurbi, kako ostati dosledan i ne odustati?

Tu nastupa **Planer samopomoći** – tvoj lični saputnik na putu samospoznaje i promene.

### Šta ti donosi planer?

- **Praktične, kratke i efektne vežbe** koje možeš lako uklopiti u svoj dan – čak i ako imaš samo 5 minuta.
- **Podsetnike za prisutnost** koji te vraćaju u sadašnji trenutak kad zaboraviš na sebe.
- **Prostor za beleške i lične refleksije**, jer svaki korak tvog puta je važan i zaslužuje da bude zabeležen.
- **Jednostavne alate za postavljanje granica, praćenje emocija i praćenje ličnog napretka.**
- **Motivacione poruke koje te podržavaju kad ti je najpotrebnije.**

### Za koga je planer?

Za sve koji žele da prestanu da budu posmatrači svog života i počnu da žive svesno. Za one koji su spremni da naprave male, ali moćne korake ka sebi, bez pritiska i perfekcije.

### Zašto sada?

Jer svaka promena počinje u ovom trenutku. Ne čekaj „sutra“, jer to „sutra“ često ne dođe.

Uz ovaj planer, ne samo da čitaš o ličnom rastu – već aktivno učestvuješ u njemu. Kroz praksu, svest postaje tvoja snaga.

---

Spremni ste da napravite prvi korak?

Kliknite na **psiho.da** i nabavite svoj **Planer samopomoći** – i krenite ka životu koji je istinski vaš.

Zapamtite: putovanje ka sebi je najvrednija avantura koju možete pokloniti sebi.