

★ VJEŽBE ZA DAN 21 — TVOJA NOVA VERZIJA SEBE

Vježba 1 — Susret sa budućim JA (vizualizacija)

Cilj: povezati se sa verzijom sebe koju želiš postati.

1. Zatvori oči.
2. Zamisli da stojiš ispred svoje **nove verzije sebe**:
 - sa navikama koje želiš
 - sa životom koji želiš
 - sa energijom, mirom i disciplinom koju želiš
 - sa fokusom i snagom koju želiš
3. Slušaj šta ti ta verzija kaže:
👉 “Znao sam da ćeš doći. Sad nastavi.”
4. Osjeti snagu i potvrdu u svom tijelu.

Ovo je mentalni “susret” sa svojom budućom snagom i identitetom.

Vježba 2 — Pismo sebi (najvažniji tekst kursa)

Cilj: zatvoriti staru verziju sebe i posvetiti se novoj.

Na papir napiši:

PISMO SEBI — NOVA VERZIJA

“Danas zatvaram staru verziju sebe.
Danas završavam sa odgađanjem, strahom i starim obrascima.
Danas biram fokus, mir, zdravlje i snagu.
Danas biram život koji vodim ja.
Oproštam sebi za sve što nisam znao,
i zahvaljujem sebi za sve što sam preživio.
Od danas sam osoba koja se pojavljuje,
koja radi, koja ne bježi i koja drži riječ.
Ja sam nova verzija sebe.
I biram je svaki dan.”

1. Potpiši se.
2. Spremi papir.

Ovo je tvoj **mentalni početak nove verzije sebe**.

Vježba 3 — Ugovor sa sobom (za 30 dana)

Cilj: stvoriti obvezu i kontinuitet u transformaciji.

Na isti ili drugi papir napiši:

UGOVOR

“Obavezujem se da ću sljedećih 30 dana:

- ✓ raditi male korake
- ✓ držati svoje granice
- ✓ voditi računa o tijelu
- ✓ čuvati svoj fokus
- ✓ čuvati svoj mir
- ✓ eliminisati buku
- ✓ biti prisutan
- ✓ biti disciplinovan
- ✓ biti osoba kakva želim biti

Potpis: _____
Datum: _____ ”

Ovaj ugovor je tvoj **mentalni i emocionalni potpis** nove verzije sebe.

Vježba 4 — Održavanje nove verzije sebe (male stvari)

Cilj: naučiti da se transformacija održava malim, svakodnevnim odlukama.

1. Svaki dan radi:
 - Jedan dobar izbor
 - Jednu zdravu naviku
 - Jedno NE lošim stvarima
 - Jedno DA sebi
 - Jedan fokus dnevno
 - Jedan dubok udah
 - Jednu zahvalnost

Mali izbori → veliki život.

Vježba 5 — Tri stvari koje nosiš dalje

Cilj: odabrati 3 temeljna principa iz programa za svakodnevni život.

Na papir napiši:

Tri stvari iz ovog programa koje ću raditi svaki dan:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Primjeri:

- zahvalnost
- 3-min pravilo
- voda ujutro
- mini fokus blok
- jedan NE dnevno
- jedan DA cilju
- idealan dan
- pola brzine
- tišina 10 sekundi

Ovo su tvoji **temelji za život**.

Mali zadatak za Dan 21

- 1 Vizualizacija budućeg JA
- 2 Pismo sebi — nova verzija
- 3 Ugovor sa sobom (30 dana)
- 4 Održavanje nove verzije sebe malim svakodnevnim izborima
- 5 Odabir 3 temeljne stvari koje nosiš dalje

Ovo je ceremonija tvoje transformacije i trenutak kada biraš **ko si ti**.

Poruka za kraj Dana 21

Ako si stigao ovdje — **ti si pobjednik**.

Ne zato što je sve savršeno.
Nego zato što si izabrao sebe.
Zato što si 22 dana radio na sebi.
Zato što si se pojavio.
Zato što nisi odustao.
Zato što si bio iskren.
Zato što znaš najvažniju istinu:

👉 **Tvoja nova verzija sebe nije cilj. Tvoja nova verzija sebe je životni stil.**

Idi dalje.
Radi male stvari.
Budi stabilan.

Budi hrabar.
Budi prisutan.
Budi svoj.

Ovo nije kraj. Ovo je **tvoj početak**.