



Dragi i drage,

Dobrodošli u 21-dnevni mindfulness izazov!

Ovaj 21-dnevni program osmišljen je kako bi vas nadahnuo i inspirirao da napravite sljedeći korak u svom životu. Lijepo se provedite i zabavite!

Program uključuje 21 izazov i 21 podcast koje možete poslušati i inspirirati se.

Svaku večer dobit ćete podcast i karticu s izazovom za sljedeći dan. Na raspolaganju imate 24 sata da završite svoj izazov.

Šaljemo vam upute i minimalno vrijeme koje će vam trebati za izazov, a vi odlučujete kada i kako ga ispuniti.

# Dan 1: otvaram se

Danas započinjemo naš 21-dnevni proces. Kao fizički izraz tog čina, pozivamo vas da uzmete neku novu bilježnicu i odvojite nekoliko minuta kako bi ju učinili #VAŠOM. (pišite po njoj, crtajte, slikajte... što god želite).

Ova bilježnica je vaše privatno mjesto za refleksiju, za zabilježavanje vaših misli i uvida. Pisanje ovdje će vam omogućiti da lako pratite proces.

Za danas vas molimo da razmislite o sljedećim pitanjima i zapišete odgovore u bilježnicu:

- Što vas je zaista dovelo ovdje?
- Koje misli vam se OTVARAJU kad razmišljate o tome?

**vrijeme: 20 min.**



## Dan 2: ja utječem

Svijet u meni se reflektira na vanjski svijet. Vanjski svijet reflektira se na unutarnji svijet. Odaberite jednu malu dnevnu radnju s koja ima fizički utjecaj na vas i koju ćete raditi svaki dan tijekom ovog programa, kao nešto što će vam dati stabilnost. Evo koraka:

- Odaberite jednu radnju koja vas približava vašoj vlastitoj održivosti i koju možete činiti svaki dan. Napravite malu promjenu u svom svakodnevnom životu, vezanu uz ono što jedete, način života, dom ili čak uz jezik kojim govorite.
- Njeguajte ovu malu promjenu sljedećih 20 dana i promatrajte kako utječe na vas. Zapišite svoja zapažanja u bilježnicu.

Primjeri: Pospremit ću krevet svako jutro. Odradit ću 7 minuta joge prije spavanja. Pojest ću jabuku svaki dan za doručak. Ići ću u školu biciklom. Neću koristiti plastiku. Uzet ću 15 min za hodanje svaki dan itd.

**Vrijeme: 15 min.**



# Dan 3: Ja sam sadašnjost

Ja sam sadašnjost. Prošlost se neće vratiti. Budućnost nije predvidiva. Nismo oni koji smo bili jučer i sutra nećemo biti isti kao danas.

Danas imamo poklon za vas. Imaginarni brojač. Zamislite da imate još samo 24 sata za život na ovom planetu. Od ovog trenutka pa nadalje.

Izazivamo vas da:

- Zapišete sve stvari koje bi napravili da su ovo vaša zadnja 24 sata. Sa resursima koje trenutno imate na raspolaganju.
- Napišite popis!

Podjelite u grupi kako se osjećate bez ustručavanja. Danas smo ŽIVI!

**Vrijeme: odredite sami.**



## Dan 4: Ja sjajim

Danas vas izazivamo da uložite barem 20 minuta svog života da brinete o svom izgledu. Posvetite vrijeme povezivanju sa svojim tijelom, dodiru i zagrljaju samih sebe. Primijetite o kojim dijelovima tijela brinete i postoje li dijelovi koje zanemarujete.

Izvana prema unutra, kako ćete zavoljeti sebe u nekom djelovanju? Postoji li jutarnja rutina ili tjedna navika koja bi mogla biti vaš fizički izraz ljubavi prema sebi?

Primjeri: pažljivo tuširanje, samomasaža, njega kose ili noktiju, nanošenje kreme na kožu, oblačenje omiljene odjeće i modnih dodataka, pa čak i kupnja nečega što vam se jako sviđa.

**Vrijeme: 20 minuta**



# Dan 5: Ja se razmatam

Danas vas izazivamo da pogledate sebe očima ljudi oko vas.

Spojite najmanje 7 ljudi koji su na ovaj ili onaj način dio vašeg života (prijatelji, kolege, roditelji itd.). Zamolite ih da vam kažu:

- 3 stvari koje smatraju posebnima u vezi vas
- 3 stvari na kojima bi vam savjetovali da poradite

Prikupite povratne informacije i zahvalite im svima na izdvojenom vremenu. Podijelite u grupi kako vidite sebe ako pogledate u ogledalo očima ljudi oko vas!

Jedna preporuka: birajte ljude iz različitih sfera svog života. Pitaj svoje najbolje prijatelje, ali i roditelje. Pitajte ljude s kojima radite na određenom projektu, ali vas ne poznaju toliko dobro. Pitajte svoje sportske kolege i ljude koji vas poznaju odmalena. Igrajte se s tim i ako im je čudno što pitate... samo im recite da ste dio čudnog izazova :)

**Vrijeme: 40 min.**



# Dan 6: Ja sam super! Zaista super!

Today we challenge you to connect with your #Golden Energy! This is the state where you feel the best version of yourself!

When you feel that you reach 100% Golden Energy state:

- Put your favourite song #ON and dance your 100% dance
- Dare to record yourself and share your golden dance in the group!

Danas vas izazivamo da se povežete sa svojom #zlatnom energijom! Ovo je stanje u kojem osjećate najbolju verziju sebe!

Kada osjetite da ste dosegli stanje 100% zlatne energije:

Stavite svoju omiljenu pjesmu #ON i zaplešite svoj 100%-tni ples  
Usudite se snimiti i podijeliti svoj zlatni ples u grupi!

**Vrijeme: 10 min.**



# Dan 7: Ja sam zadovoljstvo

Kakav je vaš odnos sa ugodom? Dopuštate li sebi da osjetite zadovoljstvo?

Danas vas izazivamo da si priuštite 15 minuta zadovoljstva, a vi definirajte što je za vas zadovoljstvo.

Tih 15 minuta je bez vašeg telefona i društvenih medija, bez ometanja. Vrijeme samo za vas.

**Vrijeme: 15 min.**





# Dan 8: Ja se izražavam

Danas vas izazivamo da napravite objavu za društveni medij po vašem izboru.

Uzmite si vremena i napravite kvalitetan post. Ovo su zahtjevi:

- Objavite nešto do čega vam je jako stalo.
- Usudite se podijeliti svoje osjećaje o temi u ovom postu.
- Istražite i označite organizacije, tvrtke ili brendove koji dijele vaše stajalište.

Nakon klika na gumb "objavi", pročitajte sljedeći dio izazova.

Sada kada ste objavili svoju objavu, razmislite o sljedećim pitanjima:

Kako se izražavate? Koju vrstu vizuala i jezika koristite?

Kome se zapravo obraćate?

Što u vašem postu JOŠ UVIJEK nije rečeno?

**Vrijeme: 30 min.**



# Dan 9: Ja dajem i uzimam

Danas vas izazivamo...

Odaberite jednu knjigu iz svoje knjižnice koja vam se stvarno sviđa. Ako niste ljubitelj knjiga, odaberite časopis ili neki predmet.

Pronađite osobu kojoj želite pokloniti ovaj predmet. Pozivamo vas da se izazovete i odlučite za osobu koja se nalazi malo izvan vaše zone udobnosti.

Zamolite tu osobu da vam također nešto pokloni i da to učini isti dan. Važno je da istog dana dajete i primete.

Ono što primete odgovara onome što dajete. Ako daš knjigu, traži knjigu. Ako daš cvijet, traži cvijet.

**Vrijeme: 20 min.**



# Dan 10: Ja sam pažljiv

Danas vas izazivamo da pogledate jedan važan aspekt svog života... Vaše prehrambene navike.

Napiši u svoju bilježnicu razmišljanje o svom odnosu prema hrani. Što u svojim prehrambenim navikama volite, a što biste htjeli promijeniti ili dodati?

Provjeravate li odakle dolazi vaša hrana? Kuhate li ponekad sami za sebe? Imate li omiljeni recept?

Izazov za danas je uživati u 20 minuta svjesnog jedenja. To znači da svoje vrijeme posvećujete samo jelu (bez telefona, bez razgovora, bez ometanja). Otvorite svoje osjećaje okusu svakog sastojka, teksturi, mirisu, boji vašeg obroka...

Osvijestite svoje tijelo i um dok jedete. Ima li ikakvih osjeta u vašem tijelu? Koliko se u postotcima osjećate opušteno? Kakve vam misli dolaze? Možete li ih pustiti da dođu i odu, a da ih ne zadržite?

**Vrijeme: 30 min.**



# Dan 11: Ja dišem

Danas vas izazivamo da posvetite 10 minuta svog vremena svjesnom disanju.

Možete raditi vježbe u ovom videu ili pronaći vlastiti način povezivanja sa svojim dahom.

Svjesno disanje ima mnoge pozitivne učinke na vaš um i tijelo. Također pozitivno utječe na mentalno i tjelesno zdravlje. Uz to vam daje priliku da ispraznite glavu od misli i uživajte u trenucima kontemplacije.

**Vrijeme: 10 min.**



# Dan 12: Ja volim

Danas vas izazivamo da iskusite ljubav.

Jedan naš omiljeni pisac kaže da je ljubav glagol.

Izazivamo vas da stvorite čaroliju i učinite nešto posebno za nekoga. Napravite iznenađenje ili dar, dajte donaciju ili idite volontirati za neku organizaciju.

Uložite barem 30 minuta u to da učinite dan posebnim za drugo ljudsko biće.

Izazovite sebe, učinite nešto novo, kreativno... nešto što inače ne biste.

Primjeri: posjet baki, kupnja toplog obroka za beskućnika, doniranje novca u dobru svrhu, pomoć prijatelju oko zadaće.

**Vrijeme: 30 min.**



# Dan 13: Ja i novac

Danas vas pozivamo da razmislite o svom odnosu prema novcu.

Izazov je razgovarati s drugom osobom o novcu. To može biti vaš prijatelj, roditelj, učitelj itd. Odvojite malo vremena nakon toga i razmislite o tome u svojoj bilježnici.

Pitanja za podršku u razgovoru:

Kako planirate proračun?

Koliko novca čini da se osjećate sigurno? Koliko novca čini da se osjećate slobodnim?

Koliko biste željeli zarađivati u budućnosti?

U što ulažete?

Od koga ili gdje ste učili o novcu?

Što još želite naučiti o novcu?

**Vrijeme: 20 min.**



# Day 14: Ja sam priroda

Danas vas izazivamo da se povežete s prirodom. Izazovite sebe!

- provedite bosi najmanje 15 minuta na travi
- otidite na kupanje u obližnje jezero
- vozite bicikl
- Otidite na dugu šetnju parkom
- zalijevajte svoje biljke
- zagrlite drvo
- ležite na plaži

Na vama je kako to učiniti, pozivamo vas da se na svoj način povežete s prirodom.

Dopustite si kontemplirati! Pogledajte kako se stvari otkrivaju! Koju metaforu vidite između sebe/vašeg života i prirode?

Pozivamo vas da ovo vrijeme očuvate čistim od društvenih mreža, posla i razmišljanja o prošlosti i budućnosti...

**Vrijeme: 20 min.**



# Dan 15: Ja raspriemam

Danas vas izazivamo da iskusite umjetnost uklanjanja nereda.

Bacanjem predmeta stvarate energiju koja vam se vraća. Bacanjem stvarate prostor za pojavu nečeg novog.

Izazivamo vas da rasčistite svoj prostor. Upotrijebite svoju intuiciju i osjetila koji su to predmeti, odjeća ili bilježnice koje možete pustiti, a da možda pritom zadržite sjećanje na njih

Stvorite novi prostor u svom životu za nova iskustva!

U tom procesu pronađite vlastiti način da bacite stvari. Možda spalite stara ljubavna pisma, poklonite svoju odjeću ili zamijenite stare knjige za nove? Pronađite svoj ritual otpuštanja...

Prilikom skidanja nereda ponekad također prakticiramo otpuštanje sreće, dragih trenutaka, omiljene odjeće... To je znak da je došlo razdoblje transformacije. Prihvatite to!

**Vrijeme: 30 min.**





# Dan 16: Ja sam zahvalan

Danas vas izazivamo da napišete popis od najmanje 40 stavki na čemu ste zahvalni!

Možda ste zahvalni što su neki ljudi dio vašeg života, ili zbog nekih događaja ili predmeta? Napišite sve što vas čini zahvalnim!

Pronađite način za slavlje! Možda želite nazvati nekoga od ljudi s popisa i izraziti svoju zahvalnost? Možda želite plesati i pjevati na ulici? Možda samo šalicu čaja? Pronađite način za slavlje koji malo nadilazi vašu zonu udobnosti i ostavlja osjećaj naježenosti na vašoj koži.

**Vrijeme: 20 min.**



# Dan 17: Ja sam u svom elementu!

Danas vas izazivamo da pronađete način da se povežete s nečim što stvarno volite raditi!

Možda želite na klizanje ili šetnju, vožnju biciklom ili ispeći pitu? Bez obzira koja je to radnja u kojoj ste u elementu, samo naprijed!

Možete li tome posvetiti 100% svoje pažnje? Ostavite po strani telefone, smetnje, misli o prošlosti ili budućnosti, društvene mreže...

Kakav je osjećaj raditi ono što volite? Neka ovaj osjećaj dođe u vaše tijelo! Sjeti se!

Pozivamo vas da u grupi podijelite što ste radili taj dan.

**Vrijeme: 40 min.**



# Dan 18: Ja ubirem!

Danas vas izazivamo da zaronite u zemlju #Sanjarenja!

- Pogledajte ovaj [TED Talk](#) o vizualnoj ekspresiji i sanjarenju.
- Pogodili ste, vrijeme je da nacrtate svoj vlastiti san. Pratite upute u TED videu.

**Vrijeme: 40 min.**



# Dan 19: Ja se rasprostirem

Ovaj izazov je "kriminalan" 😈. Danas je prvi dan kada vas savjetujemo protivno volje vaše majke: IDITE pričati sa nepoznatom osobom!

- Pronađite jednu novu osobu – na ulici, u trgovini ili na drugom mjestu.
- 
- Pitajte ih bi li imali nešto protiv poslušati vaš san.
- 
- Ako se slažu, podijelite s njima san koji ste jučer nacrtali.
- 
- Pitajte ih o njihovom snu.

**Vrijeme: 20 min.**



# Day 20: Ja kročim

Danas vas izazivamo da poduzmete akciju i napravite jedan mali korak prema smjeru u kojem želite ići.

Koji je prvi mali korak koji možete učiniti, a koji ima fizički učinak?

Sanjarenje, planiranje, sve je to super. Sada napravite korak koji ima utjecaj na fizički svemir!

Npr.: pošaljite e-poštu osobama s kojima želite razgovarati, obavite telefonski poziv, kupite karte za jedno mjesto na koje želite ići, prijavite se za novi posao

Radnja s fizičkim utjecajem je svaka radnja koja stvarno utječe na stvarnost. Stvara rezonanciju i transformira svijet u kojem živimo.

Ostvarite svoj utjecaj!

**Vrijeme: ovisi o vama.**



# Dan 21: Ja se krećem

Slavimo s vama posljednji dan ovog procesa!

Pozivamo vas da razmislite o svojim iskustvima u proteklih 20 dana. Što ostaje s vama? Koji je bio vaš čarobni trenutak? i najviše od svega...

Što želiš pomaknuti?

Kamo vas vodi ovaj pokret? Čime ste inspirirani?

Izazivamo vas da odaberete jednu pjesmu koja je vaša pjesma za uspjeh. Kad čujete ovu pjesmu, dotaknite se! Vi znate! Niste više u svojoj glavi. Ovo je vaš podsjetnik i uporište.

Podijelite u grupi svoju pjesmu za uspjeh.

Sretno putovanje! Budite #čudni i sanjajte VELIKO!

**Vrijeme: 15 min.**

