

# Внатрешна експедиција

Водич кој те поттикне да си поставиш важни прашања за себе и твојата врска со себеси.

*Your soul needs exploration. The more you explore your Self, the more you will grow!*



## Што претставува оваа Внатрешна експедиција?

Оваа внатрешна експедиција е дизајнирана да ви помогне да започнете да поставувате моќни прашања со цел да се испитате и истражите себе си, вашите однесувања, уверувања, намери и вашата историја.

Ова се прашања што веројатно никогаш не сте си ги поставиле директно, иако можеби сте размислувале за нив на индиректен начин.

## Зошто е важна?

Сите се соочуваме со предизвици во животот каде што се појавуваат нашите стравови, несигурности, сомнежи, самокритичност или несакани однесувања. Сите овие обрасци се научени и вкоренети во нашата историја. Тежнееме да се однесуваме кон себе на начин како што некој друг се однесувал кон нас.

Кога ќе ги одговорите овие прашања, тоа е како да држите огледало пред себе и да гледате во различните делови од вас. Мојата надеж е дека, ќе можете да ги погледнете сите свои делови без осудување или предрасуди. Ќе успеете да се сретнете себеси таму каде што моментално сте и да ги означите промените што би сакале да ги направите.

Потоа можете да започнете со мали чекори на патот кон вашето патување кон самољубие и самопочит.

## Како треба да го користите?

Оваа работна тетратка не е нешто се прави одеднаш или како оценка за нешто. Дозволете си време и истражете ја содржината во свое време и со свое темпо. Може да одберете едно или две прашања неделно и да оставите време одговорите да се развијат. Дозволете си да почувствувате и осетите. Можете да одберете едно прашање и да рефлектирате, да ги запишувате одговорите во вашиот дневник или да ги дискутирате со доверлив партнер, пријател или близок свој.

Додека ги читате, забележете ги оние 2-3 прашања што најмногу ви го привлекуваат вниманието и започнете со нив. Тие се во сржта на она што е значајно за вас, и ќе ви помогнат кон зголемување на свесноста за вашата врска со себе.

Среќно патување!

Со љубов,

Викторија

*Your soul needs  
exploration. The more  
you explore your Self, the  
more you will grow!*

# Основна експедиција

## 10 прашања што треба да си ги поставите за вашата врска со себе си

1. Како сопственик на своето тело, дали го слушате што ви кажува и ги исполнувате неговите потреби?
2. Кога се чувствувате најавтентично, најслободно, најудобно во својата кожа?
3. Колку сте слободни да ги препознаете и признаете вашите чувства? Дали се сите чувства дозволени?
4. Од петте сетила, кое е најпривлечно за вас кога се претставувате себе си? (гледање, слушање, допирање, мирисање, вкусување)
5. Кои се доминантните пораки со кои сте пораснале за самољубие и љубов кон другите?
6. Од следниве глаголи, кога се чувствувате најудобно, а кога неудобно и би сакале да го развиете?  
 Барам     Земам     Давам     Примам     Одбивам
7. Колку ви е удобно да ги искажете вашите желби и работите кои не ви се допаѓаат?
8. Застанете за момент и слушнете. Каков е тонот на гласот во вашата глава? Колку различни типови гласови постојат? Како се разликуваат?
9. Кога се соочувате со предизвикувачка ситуација, која од следниве реакции ви доаѓа најлесно, најприродно?  
 обвинувам     се повлекувам     се шегувам     игнорирам
10. Што значи за вас да бидете живи? Како го гледате вашиот живот?

Имате мандат да се откриете себе си,  
да се поврзете со себе и  
да ја храните таа најважна врска  
во вашиот живот!

Ако сакате значајни врски со другите,  
прво треба да создадете значајна врска  
со себе си. ❤️

**Како се држите себеси кога се соочувате со предизвици?**





**,САМОПОЧИТТА Е ВАШАТА СПОСОБНОСТ ДА  
ЈА ПРЕПОЗНАЕТЕ ВАШАТА ВРЕДНОСТ И  
ЗНАЧЕЊЕ, БЕЗ ОГЛЕД НА ВАШИТЕ  
ЧОВЕЧКИ НЕДОСТАТОЦИ И СЛАБОСТИ.  
ВАШАТА ВРЕДНОСТ КАКО ЛИЧНОСТ НЕ СЕ  
ЗАРАБОТУВА; НЕ Е УСЛОВЕНА; НЕ МОЖЕ  
ДА СЕ ДОДАДЕ ИЛИ ОДЗЕМЕ. ВАШАТА  
СУШТИНСКА ВРЕДНОСТ НЕ Е ПОГОЛЕМА  
НИТУ ПОМАЛА ОД ВРЕДНОСТА НА БИЛО  
КОЈ ДРУГ ЧОВЕК. НИТУ МОЖЕ ДА БИДЕ.  
САМОПОЧИТТА Е ЗА БИТИЕТО, А НЕ ЗА  
ДЕЈСТВУВАЊЕТО. ИМАТЕ ВРЕДНОСТ  
ЕДНОСТАВНО ЗАТОА ШТО СТЕ ЖИВИ.“**

TERRENCE REAL



ПРИДРУЖИ НИ СЕ

# ОБУКА ЗА НЛП ПРАКТИЧАР

5 МОДУЛИ СО АЛАТКИ  
И ТЕХНИКИ ОД  
КЛАСИЧНИОТ И  
НОВИОТ КОД НА НЛП

НАЈВИСОК КВАЛИТЕТ  
НА НЛП ОБУКА СО  
ПРИЗНАНИЕ ОД  
ITSA NLP

ДИПЛОМА ПОТПИШАНА  
ОД ЏОН ГРИНДЕР,  
КАРМЕН БОСТИК СТ.  
КЛЕР И МАЈКЛ КЕРОЛ



локација  
Лабораториум

почеток  
4. октомври

ПРИЈАВИ СЕ ДЕНЕС

Станувањето меѓународно сертифициран НЛП практичар е одлука која ќе го трансформира вашиот професионален и личен живот на фундаментален начин. НЛП практичарот се смета за стандард за биснисмени, HR професионалци, продавачи, претприемачи, обучувачи, менаџери, терапевти, коучеви - тоа е основна обука за сите кои сакаат да бидат успешни преку својата автентична комуникација и длабоко разбирање на човекот.

Овој интерактивен 15-дневен курс е поделен на пет модули. Ќе научите основни компоненти кои обезбедуваат вештини, методи и ефективни рамки за да станете практичар на Класичниот код на НЛП. Компонентите вклучуваат пристапи за моќно комуницирање и презентирање, како и помагање на себе и другите да најдат решенија и да ги трансформираат ограничувањата во продуктивни шаблони. Тоа е неверојатен курс кој ќе ви помогне за вашето личностно растење, нови увидувања и перспективи, во кој свесните и подсвесните модели на однесување и комуникациски алатки се клучни.

# За мене:

## Викторија Јордановска

Сертифициран тренер, коуч  
Бизнис консултант  
Преживеала рак  
Оптимист

Викторија е основач и главен обучувач на Виенската меѓународна академија за НЛП (VIANLP). Нејзината експертиза вклучува извонредност во комуникацијата, лидерство, изградба на тимови со високи перформанси и системски интервенции. Активно работи како обучувач и коуч на менаџери, лидери, службеници од јавната администрација, претприемачи и различни тимови од 2016 година.

Во последните две децении работела во повеќе од 30 земји со различни националности од целиот свет во областите на маркетинг, реклама, комуникации, бизнис развој и професионален и личен развој. Во нејзината кариера досега, имала различни улоги: од водење на сопствени компании до лидерски позиции во мултинационални компании во телекомуникациите и ИТ индустријата, како и меѓународни организации како Европската комисија и Обединетите нации (Меѓународна агенција за атомска енергија).

Откако од 2014 година живее во Австрија, работи меѓународно, фокусирана на развојот на човечкиот потенцијал кој постои во секој од нас. Нејзиниот холистички пристап кон коучинг и обука вклучува НЛП техники, системско размислување, применета психологија, нов код и методологијата Points of You, комбинирани со нејзиното опсежно искуство во различни индустрии. Овој системски пристап поддржува индивидуален раст и целокупна организациска виталност во сите видови системи, било приватни, јавни или глобални корпоративни системи.

Покрај формалната диплома по деловна администрација, таа студирала и меѓународни односи. Викторија е меѓународно сертифициран (ITA) тренер за невролингвистичко програмирање (НЛП) од основачот на НЛП, Џон Гриндер, сертифициран (ABNLP) системски и лидерски коуч, обучувач и тренер на Нов НЛП код и сертифициран коуч за изградба на тимови со високи перформанси од страна на Мерилин Аткинсон од Ериксон Колеџ. Во моментов е во процес на акредитација од Интернационалната федерација за коучинг (ICF).

Викторија специјализира во обука и коучинг што инспирираат и мотивираат промена преку искуство. Нејзиниот успех е резултат на зголемена свест и сите нејзини курсеви се интерактивни, забавни, информативни и ориентирани кон резултати со многу вежби, игри и симулации што вклучуваат и олеснуваат учење преку искуство.

# Малку повеќе за мене:

Беше повеќе од 10 години кога висока и прекрасна жена влезе во мојот канцеларија барајќи помош. Во тој период бев во фаза на „жена што сè прифаќа“, што значеше дека велев „да“ на сè што доаѓаше на мојот пат. Сакав да помогнам, се разбира, и малку знаев дека јас сум таа која има потреба од помош.

Во тој период имав своја комуникациска компанија и бев доста успешна. Имав свој стан, нова кола, прекрасни пријатели, соработници и неверојатен социјален живот. Бев скоро социјалит. Имав неколку повремени партнерства и мачка. Исто така, постојано бев во движење. Можете да ме чуete во моите високи потпетици... клик, клик, клик, клик. Моите пријатели обично се шегуваа дека ако имаше натпревар во брзо трчање во високи потпетици, ќе бев апсолутен победник. Имав време за сè и за сите. Имав сè!

Така изгледаше една двор. Однатре, се чувствував површно. Што не имав беше себе. Не знаев многу за себе. Живеев својот живот на автопилот, правејќи го тоа што треба да го правам, што се очекува од мене. Не бев навистина свесна за моите мисли, уверувања, вредности, обрасци и како тие влијаат на моето постоење. Постојано гонејќи нешто, следниот клиент, следниот проект, големата љубов, социјалниот статус... списокот беше бесконечен. Никогаш не бев целосно задоволна со ништо. Ништо не беше доволно добро, вклучувајќи го мојот сопствен перформанс.

Спонтаноста е една од моите карактеристики и секогаш ми носела неверојатни искуства. Така започна моето патување со НЛП, спонтано, со прифаќање на помош на друга личност. Таа, Марина Анчевска, жената која го донесе НЛП во Македонија, беше свесна дека давање и примање се две работи што треба да се балансираат во животот, па ме инспирираше да се запишам на нејзиниот курс за НЛП Практикант со Јооке Ланд. „Жената што вели да“ рече „да“.

Но, бев загрижена. „Зошто реков да?“ Ќе бидам затворена три дена во некое доста досадно обука и ќе го потрошам времето. За мене беше време што можев да го искористам за работа, социјализација, забави или едноставно да гледам ТВ серии и да се опуштам. Сепак, ја дадов зборот и тоа значеше дека ќе го направам.

За време на првиот модул од курсот за НЛП Практикант, се појави прашањето: „Зошто не сум задоволна во животот?“ Првиот голем лекција што ја научив беше дека поставувам погрешни прашања. Започнете го прашањето со „Како? Што? Каде? Кој?“ наместо „Зошто?“ - и само оваа едноставна промена на зборот започна да го менува мојот живот.

„Како можам да бидам задоволна?“

„Што ме спречува да бидам задоволна?“

„Од каде доаѓа ова чувство на задоволство?“

„Кого треба да станам за да бидам задоволна?“

Неколку различни прашања открија многу увиди за мојата вистинска природа. Така започнав моето самоистражување. Колку повеќе учев, толку повеќе сакав да знам, и животот започна да добива различна форма. Тоа беше најдобрата инвестиција на моето време!

Оттогаш, постепено стана прво НЛП Практикант, а потоа Мастер Практикант, а само неколку години подоцна се квалификував како Капитал Коуч и Практикант на Системска Динамика - учејќи од единствениот и неповторлив Јооке Ланд. Во меѓувреме, ја затворив мојата компанија и се преселив во Виена. Почнав да работам со индивидуални клиенти и големи меѓународни организации. Моето патување на личен развој продолжи и сè уште е во тек. Тоа е најдобро патување на кое сум била. По станувањето Коуч за Високи Перформанси со брилијантната Мерилин Аткинсон, започнав да работам со различни тимови што ми донесоа радост од понатамошно истражување на сложеноста на човечките и социјалните интеракции. Во 2018 година, конечно собрав средства и отидов да се сретнам со Мајсторот, еден од татките на НЛП - Џон Гриндер, со кого конечно се развив во полноразмерен НЛП Тренер и Ментор Тренер во 2021 година. Сум благодарна што имав и сè уште имам можност да учам од најдобрите.

Мојот живот не беше секогаш таков каков што сакав да биде. Многу пати се соочуваме со околности што нè прават или нè рушат.

Во 2018 година, точно кога мислев дека животот не може да биде подобар, одлучив дека е време повторно да влезам во претприемачките води и да ја започнам мојата бизнис обука и коучинг компанија во Виена. Имав 20 години професионално искуство како претприемач, лидер, специјалист за комуникации и консултант за меѓународни организации. Имав план. Имав врска за која верував дека е мојата безбедносна мрежа. Имав некои заштеди и најважно од сè, имав себе, мојата енергија и мојата мотивација.

Сепак, сè тоа беше на стаклени нозе. Претприемачката несигурност може да биде тешка за личните врски - особено ако тие се токсични или немаат солидни основи. Таа ја уништи мојата врска на мали парчиња. Неколку помеѓу обидите да ја спасам мојата врска и да ја воспоставам мојата компанија, повторно изгубив себе. Завршив со скршено срце, без пари, бездомна и без работа. И ако тоа не беше доволно, токму во моментот кога пандемијата на Covid-19 удри и почна почетниот паника, ми беше дијагностициран реткиот тип на рак со само 30% шанси за преживување. Се чувствував како да сум погодена од цунами додека земјата се тресеше под моите нозе. Скоро не можев да ја држам главата горе и шептев за дишење.

Тоа беше најтежок период во мојот живот. Хемотерапијата и радиотерапијата ме почти убија. Но, како феникс, повторно се издигнав.

Среќа, имав знаење и алатки да си помогнам, и имав неколку чувари ангели на патот.

Првото прашање што ми доаѓа на ум кога неволјата нас удри е: „Зошто мене?“ Па, започнав со промена на прашањата. Потоа, ја преобликував контекстот (друга НЛП алатка): Covid-19 го запре светот затоа што ми беше потребно време за да се излечам. Одговорот беше едноставен - колку сум важна за светот. На крајот, донесов одлука: повторно да бидам здрава и среќна!

Знаев дека единствениот пат назад е враќање кон моето Себе.

Преиспитав моето трауматично детство и открив дека има уште многу работа за да го излечам моето внатрешно дете. Како што се зближував со моите болни спомени, започнаа да се случуваат мали чуда. Спомените на радост и безбедност започнаа да се враќаат. Можев да виддам светлина на мојата временска линија и сите оние прекрасни спомени кои беа заклучени во темнината се вратија. Тоа што го сфатив е дека имаме многу различни наставници во нашиот живот. Сите тешкотии, катастрофи и непријатни околности што нè среќаваат на нашето патување наречено живот се наставници, исто така.

Денес сум совршено излечена и слободна од токсични луѓе и врски. Ја обновив врската со моите родители и од тогаш уживаме во времето поминато заедно. Имам здрави граници околу мене и прекрасно врска со моето Себе. Работам и со неверојатни индивидуи и организации, помагајќи им да се издигнат во предизвикувачки времиња. Свидувањето на нивниот успех е најголема радост!

Чврсто верувам во вродениот човечки потенцијал кој го имаме сите, нашите способности за растење и трансформација и можноста да направиме можни работи што можат да изгледаат невозможни. Со развивање на подлабоко разбирање на себе и нашата околина, верувам дека сите можеме да создадеме можности за промена и да живееме животот што го посакуваме.

Свестната и намерна комуникација, свеста, значајните врски и отпорноста се во срцето на сè што правам. Мојот системски пристап го поддржува растот на индивидуата и целокупната организациска виталност на сите видови системи, без разлика дали се приватни, јавни или глобални корпоративни системи.

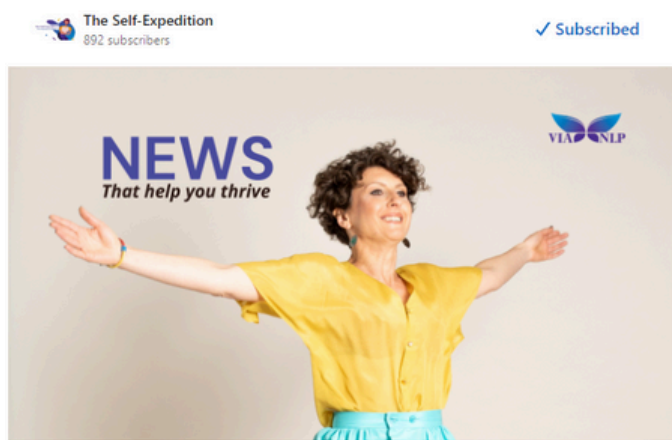
**ТИ СИ ТОА ШТО СИ,  
НИШТО ПОВЕЌЕ И НИШТО ПОМАЛКУ.**



# Месечен билтен на LinkedIn

Заследи: <https://www.linkedin.com/newsletters/the-self-expedition-6892428522002952192/>

Во овој билтен возбудена сум да споделам со вас теми кои ми се блиски до срцето, надевајќи се дека ќе ве инспирирам да размислите, делувате и развиете поголема самоувереност и свесност за себе во сите ваши улоги. Затоа што најважната врска во нашиот живот е онаа што ја имаме со себе! Споделувам совети, прашања, знаење и мои ставови за да ви помогнам да ја развиете оваа врска и да тргнете на експедиција за да се запознаете и започнете да се цените и сакате себеси такви какви што сте. Колку повеќе знаете за себе, толку подобро ќе можете да се водите самите себе и другите, и ќе можете да создадете свет во кој луѓето сакаат да припаѓаат.



## A Courageous Leap into the Unknown



**Viktoria Jordanovska**  
Coach. Trainer. Keynote Speaker. 🌱Human Development🌱



January 22, 2024

*To thrive and lead a fulfilling life, I believe we need to nurture the most important relationship in our life - the one we have with our Self! Thus, my intention here is to share with you matters I hope you'll find useful to guide you on your journey to create a loving relationship with yourself and others, and to build a life you desire.*

*The new year already started, a blank canvas... let's fill 2024 with wonderful experiences 🌈*



## Values-Driven Life: The way to congruence



**Viktoria Jordanovska**  
Coach. Trainer. Keynote Speaker. 🌱Human Development🌱



July 9, 2024



**Taste everything, but choose what you swallow!**

Viktoria Jordanovska on LinkedIn • 7 min read



6 comments • 1 repost

Нашето патување внатре во себе никогаш не завршува.  
Никој никогаш не стигнува до крајната дестинација.  
Постојат уште толку многу работи кои можеме да ги откриеме во себе, толку многу растење пред нас, така што подгответе се за возбудливо патување!

Ќе ми биде драго да се сретнеме лично, било на индивидуална сесија или на некоја од работилниците или обуките. Да се поврземе!



**Со љубов,**

*Викторија*

 /company/viktorija-jordanovska/

 /viktorija.jordanovska.vianlp

 /viktorija\_jordanovska/



contact@vianlp.com