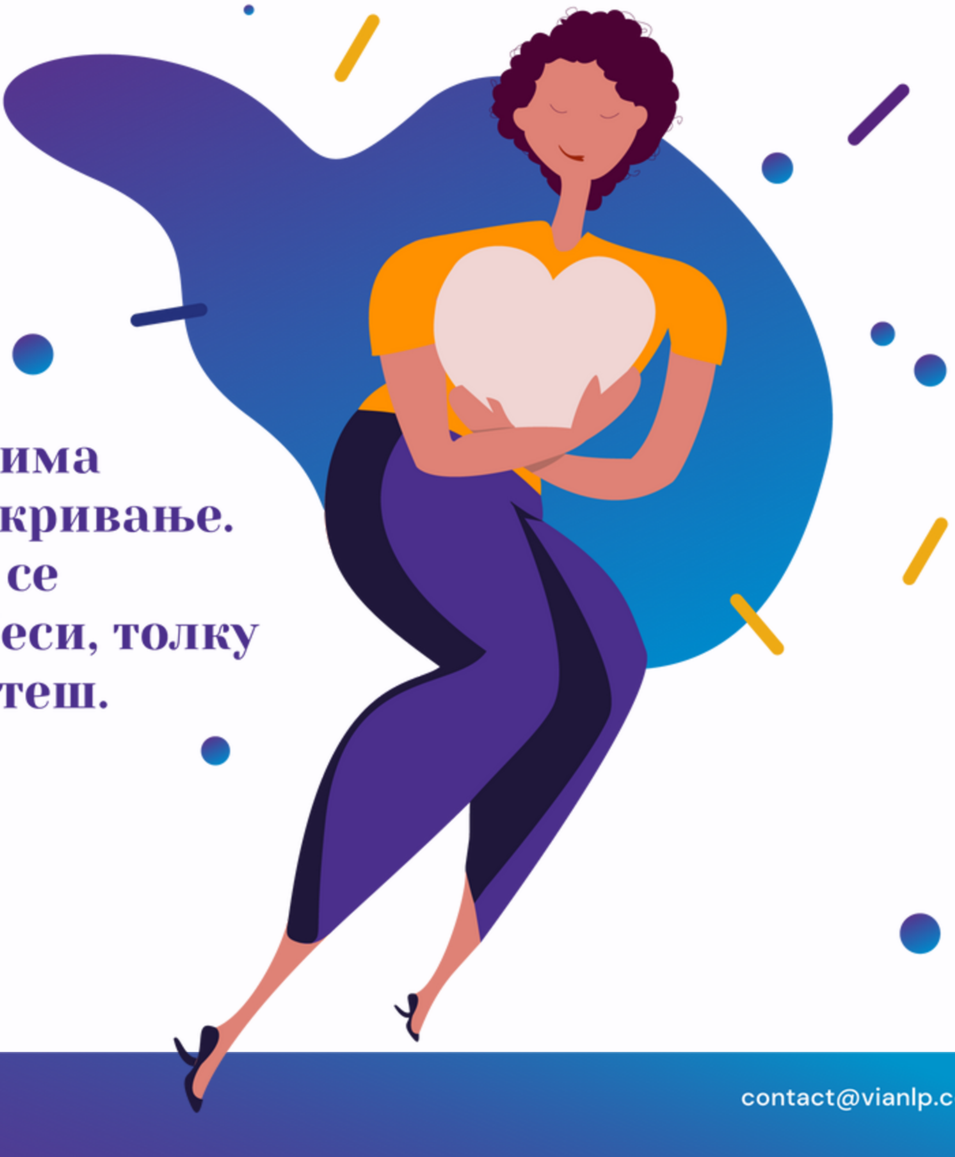
VIA NLP
Vienna International Academy of
Neuro Linguistic Programming

10 моќни прашања

Почеток на едно тивко, но моќно патување навнатре
кон искрена врска со себе

Твојата душа има потреба од откривање. Колку повеќе се откриваш себеси, толку повеќе ќе растеш.



СОДРЖИНА:

Добредојде	3
Што е Внатрешна експедиција?	4
Зошто е важно да се истражиме себеси?	4
Како да го користиш овој водич?	5
Прашања	7
Следни чекори	18
Дополнителни ресурси	19

ДОБРЕДОЈДЕ,

Сигурно се прашуваш што значи овој документ и зошто е тука. Зошто би требала да истражуваш нешто во себе? Можеби ти е страв да погледнеш внатре, можеби си љубопитна/ен. Ти си овде, ги читаш овие зборови, и тоа значи дека си спремен/спремна да откриеш нешто повеќе за себе.

Пред да почнеме сакам да ти кажам дека си совршена или совршен токму каква што си или каков си. Ништо не ти фали, напротив имаш сѐ. Сите ресурси кои ти се потребни се во тебе, потребно е да погледнеш внатре и да се откриеш.

На следните страници заедно ќе поминеме низа прашања кои за мене лично, и за моите клиенти биле од големо значење и им помогнаа да тргнат на својата внатрешна експедиција и конечно вистински да се запознаат себеси, да го пронајдат својот глас и да тргнат по патот кој од секогаш го посакувале за себе. Прашањата сами по себе, не кажуваат нешто многу, но, **ако одлучиш да одвоиш време внимателно да ги одговориш, вистински ќе нурнеш во длабокото**, ќе се погледнеш себеси во очи и можеби ќе ја пронајдеш вистината - тогаш знам дека твојата лична трансформација веќе е започната.

Внатрешна експедиција е серија на прашања, инспративни приказни, работилници и групни сесии кои ќе ти помогнат да се запознаеш себеси и да тргнеш на патот кон себеприфаќање и себељубов. Знам дека имаш желба да раснеш и да ги откриеш нештата кои те спречуваат целосно да се прифатиш, а со тоа и да бидеш вистински свој/а. Мојата желба е да го постигнеш токму тоа.

Ако не сме запознале до сега, јас сум Викторија и работам како агент за развој на човечкиот потенцијал кој е во секој од нас. Во последниве 13 години работам со неверојатни луѓе и организации, помагајќи им да се издигнат над предизвиците и да ги остварат резултатите кои ги посакуваат. Сведочењето на нивниот успех ми е најголема радост! Мојот пристап е системски и го поддржува растот на моите клиенти како индивидуи, но и како дел од системите во кои функционираат. Верувам дека преку развивање на врската која ја имаме со себе и со нашата околина, сите можеме да создадеме можности за промена и да го живееме животот што го посакуваме.

Ако сакаш да тргнеш на патот кон себеси - без разлика дали имаш 18 или 68 години, дали чувствуваш дека нешто недостасува или сѐ е во ред - продолжи да читаш понатаму.

Среќно патување!

Со љубов,

Викторија

Што е Внатрешна експедиција?

Внатрешна експедиција е програма создадена да ти помогне да се запознаеш себеси и да почнеш да се сакаш со сите свои бои и нијанси.

Преку моќни прашања, приказни, лекции и работилници да се истражиш себе си, твоите однесувања, верувања, намери и твојата историја - со цел да изградиш здрава врска со себе, да се поврзеш со твоето ЈАС и да се засакаш и прифатиш.

Во оваа е-книга има прашања што најверојатно никогаш досега не си ги поставил/а себеси директно, иако можеби си размислувал/а за нив на индиректен начин.

Запознај се, слушни се и види се со длабока љубов и сочувство во големината и обликот што си.

Стани свесен/на за различните слоеви и пронајди на кој му треба твоето внимание.

Со прифаќање на своите делови пристигни до повисоко ниво на самодоверба и самопочит.

Зошто е важно да се истражиме себеси?

Ние често се однесуваме кон себе онака како што другите се однесувале кон нас.

Сите се соочуваме со предизвици во животот, кога нашите стравови, несигурности, сомнежи, непосакувани однесувања или внатрешниот критичар излегуваат на површина. Сите овие реакции се научени и имаат корени во нашата историја. Со постојано повторување сме научиле како да се однесуваме кон себе.

Велат се држиме себеси онака како што нашите родители не држеле.

До вистинските одговори можеме да дојдеме само ако ги поставиме вистинските прашања. Затоа, во оваа **Основна експедиција** ти давам прашања со кои ќе допреш до овие внатрешни слоеви. Како да држиш огледало пред себе, одблиску ќе ги погледнеш твоите различни делови.

Мојата надеж е дека, гледајќи ги без осудување или предрасуди, ќе можеш да се сретнеш со себе онаму каде што моментално се наоѓаш и да го поставиш патоказот за промените кои би сакал/а да ги направиш.

Преку одговорите на овие прашања, ќе можеш да почнеш со мали чекори да го одиш патот кон самољубие и самопочит.

Како да ја користиш оваа книга?

Прашањата наведени овде не се нешто што може да се одговори наеднаш или да даде веднаш мерлив резултат. Дај си време, истражувај во свое темпо и дозволи си простор одговорите природно да се појават и развијат. Почувствувај ги и дозволи им да допрат до тебе.

Можеш да размислуваш за овие прашања во моменти на лична рефлексија, да ги запишеш своите одговори во дневник, или да ги споделиш со некој близок – пријател, партнер или доверлива личност.

Додека ги разгледуваш прашањата, **обрни внимание на 2-3 од нив кои најмногу го привлекуваат твоето внимание.** Почни од нив, бидејќи токму тие те насочуваат кон сржта на она што е најзначајно за тебе на твоето патување кон зголемување на самосвеста и продлабочување на врската со себе.

И запамети, не треба ништо да менуваш - оваа експедиција е со цел откривање на деловите и нијансите кои те прават целосна/целосен.

Среќно патување!

Твојата душа има потреба од откривање. Колку повеќе се откриваш себеси, толку повеќе ќе растеш.

VIA NLP

Зафатени со животот низ секојдневието, навикнати сме да **го игнорираме гласот на телото.** А тоа постојано нѝ зборува. Нѝ кажува кога е жедно, кога е гладно, кога е уморно, кога му е потребна грижа. Најчесто тоа се суптилни сензации кои често не ги забележуваме или ги игнорираме.

Се додека еден ден тој шепот на нашето тело не се претвори во врисок и сме приморани да го слушнеме. Тогаш сфаќаме дека нашето тело долго нѝ испраќало сигнали, молејќи да слушнеме и да се погрижиме за себе.

Прашање 1

Дали ти, како сопственик на своето тело, слушаш што ти кажува и ги исполнуваш неговите потреби?

Забележи кои сигнали се повторуваат (можеби е болка, топлина или трепет...), и што ти кажуваат.

Автентичноста е моментот кога ги соблекуваме маските што ги носиме пред светот и ја покажуваме нашата вистинска природа. Тоа е чувство на слобода, кога не се грижиме за туѓите очекувања и мислења, туку сме **верни на себе**!

Можеби е тоа додека сме во природа или пак кога правиме нешто што нѐ исполнува. Можеби кога сме со семејството или со најдобрата другарка.

Автентичност е кога **зборовите и делата ни се искрени**, кога не чувствуваме потреба да се преправаме. Тоа е состојбата на удобност, кога нашиот внатрешен свет и надворешните постапки се во хармонија.

Прашање 2

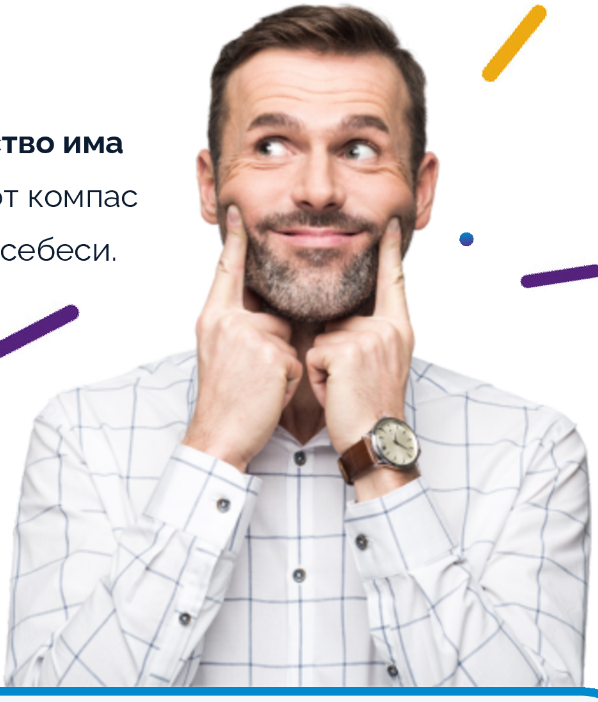
Кога ти се чувствуваш најавтентично, најслободно и најудобно во своја кожа?

Забележи во кои ситуации, со кои луѓе. на кои места можеш да бидеш комплетно свој/а.

Чувствата се нашиот најискрен водич низ животот. Тие даваат боја на животот и без нив би биле роботи.

За жал, научени сме честопати да ги потиснуваме или игнорираме затоа што мислиме дека се „погрешни“ или „неприфатливи“.

Радост, тага, лутина, страв – **секое чувство има своја причина и значење**. Тие се нашиот компас и начин на комуникација со светот и со себеси.

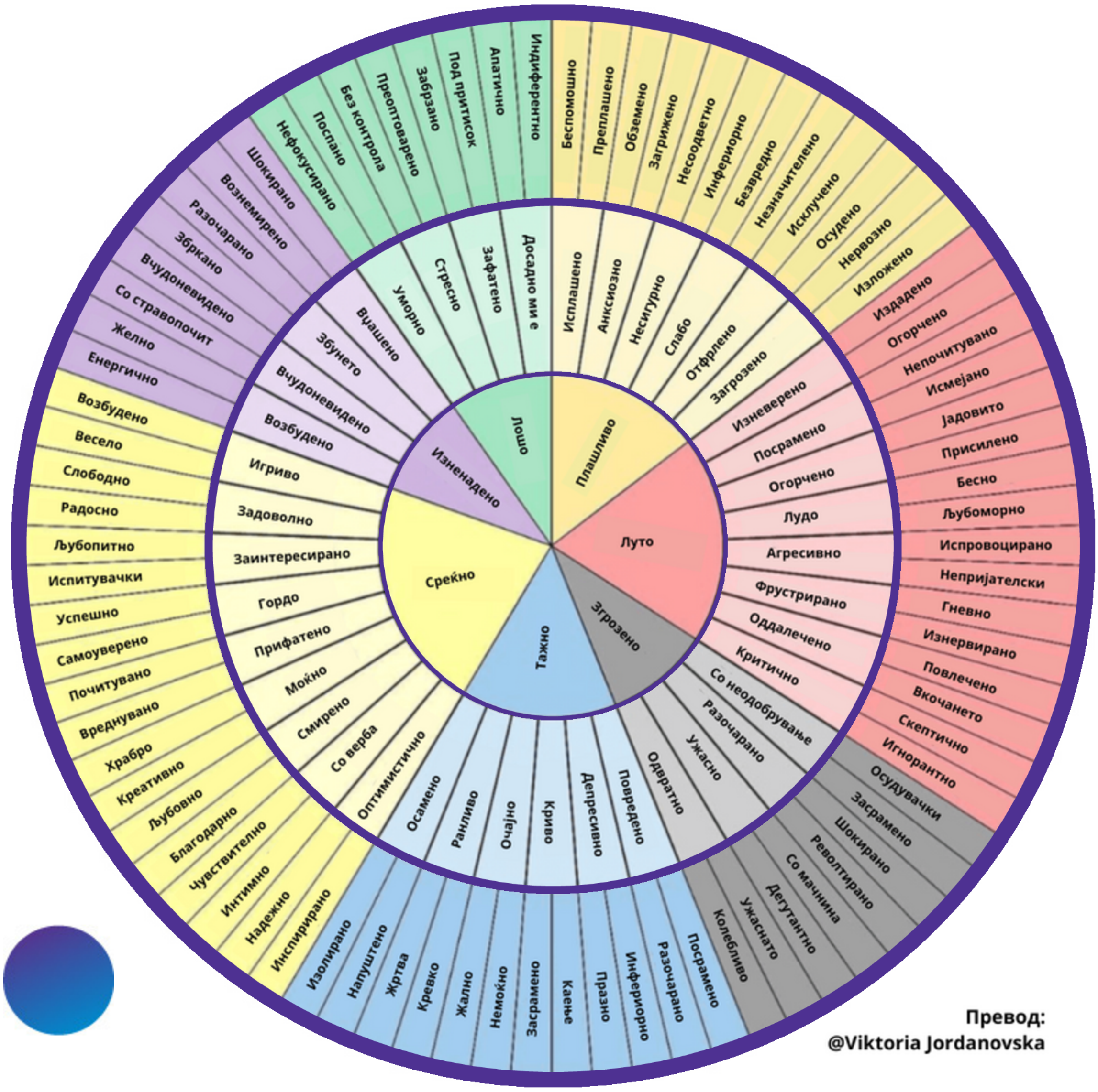


Прашање 3

Колку си слободен/на да ги препознаеш и прифатиш своите чувства? Дали сите чувства имаат право да постојат во твојот свет?

Кои чувства се добри, а кои лоши? Како се чувствуваш кога веднаш посакуваш да се чувствуваш поинаку?

Тркало на емоциите

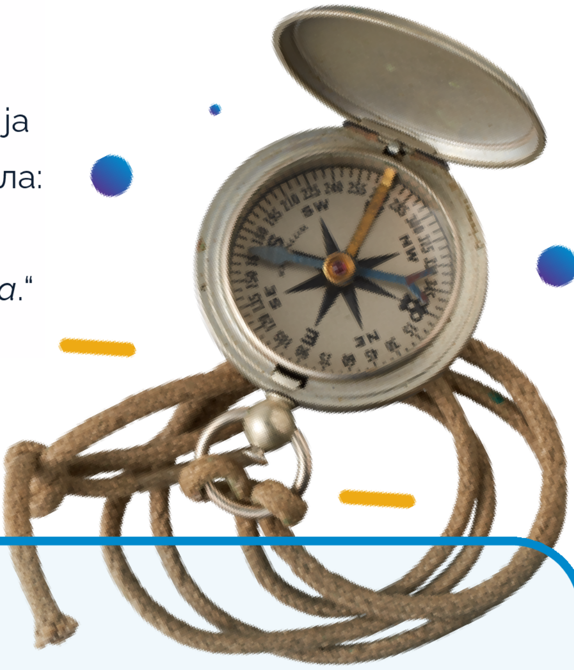


Превод:
@Viktoria Jordanovska

Погледни колку многу емоции постојат, а ние сме најчесто заглавени само со именување на десетина. Едуцирај се, биди прецизна/ен кога ги етикетираш внатрешните сензации.

Во срцето на една густа шума постоел извор кој привлекувал луѓе од блиските села. Водата била толку чиста што ги одразувала лицата на посетителите како огледало, а нејзиниот звук на тивко жуборење го смирувал секој што ќе застанел крај неа. Некои веделе дека токму гледањето на сопствениот одраз ги потсетува кои се, други дека звукот на изворот ги поврзува со нивната внатрешна хармонија.

Една жена, која редовно доаѓала, секогаш ја потопувала раката во ладната вода и велела: *„Допирот на оваа вода е како порака од природата – ме потсетува дека сум жива.“*



Прашање 4

Кога размислуваш за себе, кое од сетилата најсилно го изразува тоа што си ти? Допирот, гледањето, слушањето, мирисот или вкусот?

Помисли на некоја случка од минатото, на што најсилно се сеќаваш, или, помисли што е првото што го забележуваш кога си во нова средина.

Додека растеме, често учиме за љубовта преку примерите околу нас – **начинот на кој нашите родители се грижат за нас**, за себе и за другите; како нѝ зборуваат за нашите успеси и грешки, како меѓусебно се однесуваат и како ги прифаќаат другите.

Некои пораки се нежни совети, додека други се учат од тишината – од погледите или делата што зборуваат повеќе од зборовите.

Прашање 5

Со кои доминантни пораки си пораснат/а за љубовта кон себеси и кон другите?

Наврати се на детството и потсети се, како знаеше дека си сакан/а? Како твоето внимание било прифатено?

Животот е полн со глаголи и движење.

Некои работи нѝ се пријатни и нѝ доаѓаат природно, некои не толку природно.

Прашање 6

Со кој од следните глаголи се чувствуваш најудобно, а кој би сакал/а да го практикуваш со поголема леснотија?

Почувствувај го секој глагол како го правиш.

- **ПРАШУВАЊЕ**
- **ЗЕМАЊЕ**
- **ДАВАЊЕ**
- **ПРИМАЊЕ**
- **ОДБИВАЊЕ**

Многумина од нас се плашат да ги изразат своите желби и несогласувања, стравувајќи дека ќе бидеме одбиени, осудени или сфатени како „проблематични“. Наместо тоа, често се прилагодуваме, потиснувајќи ги сопствените потреби за да одржиме хармонија. Но, по која цена?

Секојпат кога молчиме за она што ни е важно, испраќаме порака – не само до другите, туку и до себе – **дека нашите чувства не се вредни**. Со тек на време, ова потиснување создава внатрешен конфликт, фрустрација и чувство на невидливост.

Изразувањето на нашите желби и граници не значи дека сме себични – напротив, тоа е чин на самопочит. Луѓето кои навистина не ценат ќе го разберат и почитуваат нашиот глас. А оние што не го прават тоа? Тие никогаш и не биле вистински дел од нашиот простор.

Колку повеќе си дозволуваме да бидеме автентични, толку повеќе светот ќе нè прифати такви какви што сме.

Прашање 7

Колку ти е пријатно да ги изразиш своите желби и да го изразиш она што не ти се допаѓа?

Во брзата динамика на секојдневието, често заборaваме да обрнеме внимание на **најважниот глас – оној внатре во нас**. Тој глас може да биде нежен и поддржувачки, но понекогаш знае да биде строг, критичен или дури и суров.

Кога правиш грешка, дали тој глас те охрабрува или те осудува? Дали зборува со љубов и разбирање, или со нетрпение и осуда?

Прашање 8

Застани за момент и слушај. Каков е тонот на гласот во твојата глава? Колку различни гласови има? По што се разликуваат?

Замисли дека си правиш кафе или чај, го сипуваш во својата омилена шоља, ја земаш во рацете и одеднаш како тие да ти се направени од пудинг, ти се лизнува и треснува на земја. Твојата омилена шоља е во ситни парчиња на подот заедно со сета нејзина содржина... лом!
Во тој момент, без размислување, твојот ум реагира.

Можеби се лутиш на лошата среќа или се обвинуваш себеси што не ја држеше добро шољата. Можеби си велиш „секогаш мене ова ми се случува“. Можеби се смееш на сопствената невнимателност и ја претвораш ситуацијата во шега. Или, можеби едноставно продолжуваш понатаму, игнорирајќи што се случило.

Секој од нас има свој природен начин на реакција во предизвикувачки моменти.

Прашање 9

Кога се соочуваш со тешка ситуација, која од овие реакции ти доаѓа најлесно, најприродно?

Сети се на реална ситуација во која си бил/а.

- **ДА ОБВИНИШ**
- **ДА СЕ ПОВЛЕЧЕШ**
- **ДА СЕ ПОШЕГУВАШ**
- **ДА ИГНОРИРАШ**

Еднаш, еден стар учител му подари на својот ученик празно стаклено шише и му рече:
„Оди и наполни го со нешто што значи живот за тебе.“

Ученикот прво го наполни со вода од реката, верувајќи дека животот е постојан тек. Но, потоа се премисли и го испразни. Го наполни со земја, мислејќи дека животот е стабилност и корени. Но, ниту тоа не му се чинеше доволно. Ги стави во него своите најомилени ливчиња, симболизирајќи ги спомените, а потоа и неколку зрна песок, кои му личеа на времето што минува.

На крајот, сфати дека **животот не е една работа – туку сите тие нешта заедно**, менлив, динамичен, исполнет со движење, чувства и искуства.

Прашање 10

Што значи за тебе да си жив/а? Како ја доживуваш својата сопствена приказна? Како го доживуваш својот сопствен живот?

Грижата за себе не е себичност!

Ова се напорни времиња во кои живееме, постојано трчаме и постојано правиме, правиме, правиме... па уште малку да додадеме, да доправиме - како никогаш да не е доволно или доволно добро. Се грижиме за семејството, работата, пријателите... даваме многу, и тоа е прекрасно!

Но, често се чувствуваме исцрпени, без време и преоптоварени од сите активности и давање.
„Се чувствувам празно" - често знам да слушнам некој да каже.

Да, прекрасно е кога даваме, и сосема е нормално чашата да ни се испразни. Затоа треба да се сетиме да ја наполниме. Ако не ја наполниме, таа ќе остане празна, па ќе почне да се полни со прашина и нечистотије. Затоа, често е потребно да ја измиеме и да се погрижиме да е постојано полна. Запомни, не можеш да даваш од празна чаша.

Одвој малку време денес да размислиш, како ја полниш сопствената чаша? Кои активности ти ја полнат душата? Што ти дава енергија? ❤️

Твојата вредност

Во просторија полна со околу 200 луѓе, еден познат говорник го започна својот семинар држејќи банкнота од 20 долари.

„Кој би сакал да ја добие оваа банкнота од 20 долари?“

Скоро сите раце беа кренати горе.

Тој рече: „Ќе ја дадам оваа банкнота на еден од вас, но прво, дозволете ми да направам нешто.“ И ја згужва банкнотата од 20 долари.

Потоа праша: „Кој сè уште ја сака...?“ Рацете останаа кренати.

„Добро,“ одговори тој, „а што ако направам вака?“ - Ја фрли на земја и почна да ја гази со чевелот. Ја подигна, сега згужвана и валкана.

„Сега, кој сè уште ја сака?“ Рацете повторно се кренаа.

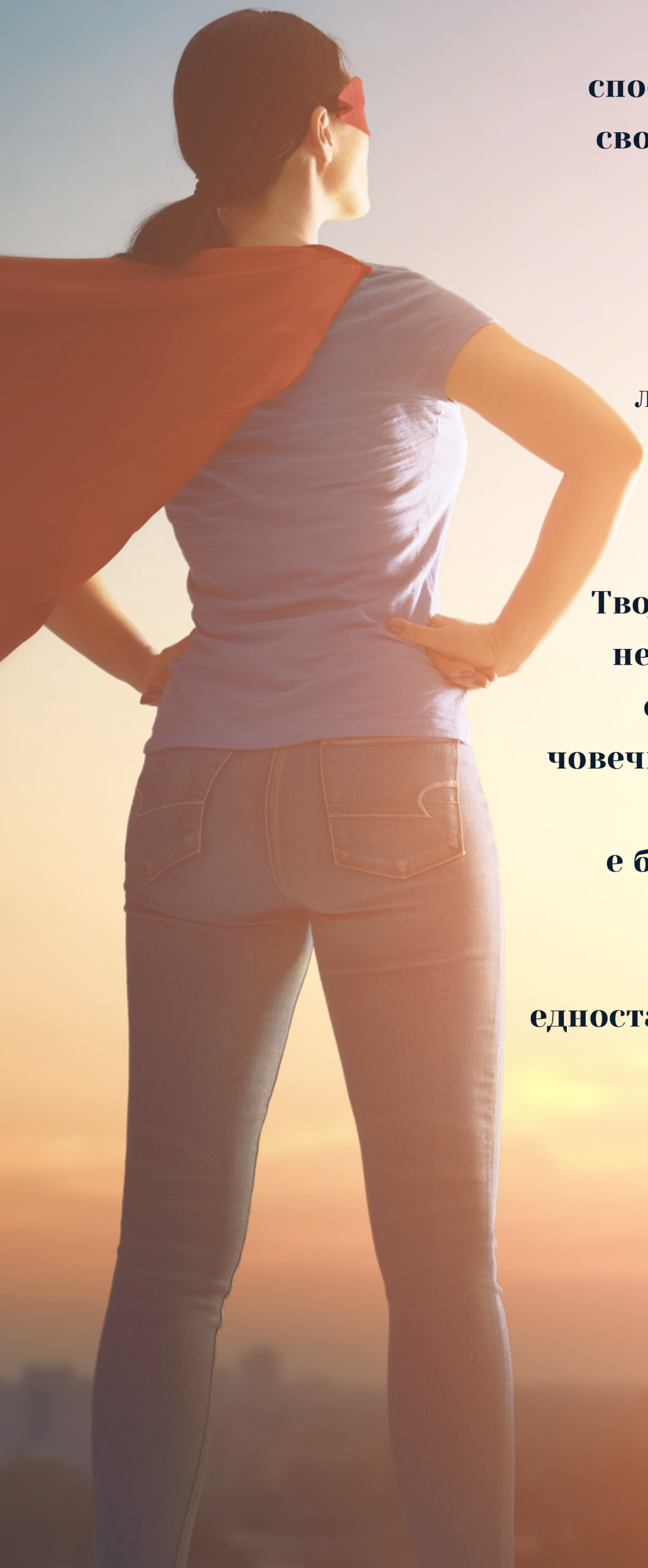
„Пријатели мои, научивме многу вредна лекција. Без разлика што направив со парата, вие сè уште ја сакавте затоа што нејзината вредност не се намали. Таа сè уште вреди 20 долари.

Многу пати во животот, одлуките што ги носиме и околностите што нè снаоѓаат нè фрлаат, нè гужваат и нè притискаат во калта. Може да се почувствуваме безвредно. Но, без разлика што се случило или што ќе се случи, никогаш нема да ја изгубите својата вредност.“

„Валкани или чисти, згужвани или убаво испеглани, вие сте непроценливи за оние што ВЕ САКААТ.

Вредноста на нашиот живот не доаѓа од тоа што правиме или кого познаваме, туку од ТОА ШТО СМЕ.“

„Вие сте посебни – НИКОГАШ не заборавајте го тоа!“



„Самодовербата е твојата
способност да ја препознаеш
својата вредност и значење,
и покрај твоите човечки
недостатоци и слабости.

Твојата вредност како
личност не се заработува;
не е условна; не може
да се додаде или одземе.

Твојата суштинска вредност
не е поголема ниту помала
од онаа на било кое друго
човечко суштество. Не ни може
да биде. Самодовербата
е битисување, а не правење.

Ти имаш вредност
едноставно затоа што си жив/а.“

Теренс Рил
(Terrence Real)

VIA NLP

Ова не е лесно патување.
Биди горд/а на себе! Јас се гордеам со тебе!

Нашето патување кон внатре никогаш не завршува. Никој никогаш не пристигнува. Има многу повеќе во тебе што треба да се открие, толку многу раст пред тебе, затоа возбуди се!

Би била среќна да те запознаам - на сесија еден на еден или на некоја од работилниците, обуките или вебинарите.

Ајде да се поврземе.

Викторија

Гледај шеми, не проблеми

Научи како стравовите, сомнежите и однесувањате се дел од една поголема шема вкоренета во личната историја.

Разбирањето е првиот чекор кон промената.

Усогласено со твоето уникатно патување

Ова не е единствен пристап кој одговара на сите – туку лична експедиција, обликувана од твоите уникатни искуства и размислувања, за да ти помогне да ги мапираш промените што сакаш да ги направиш.

Фокус на нештата врз кои имаш контрола

Не можеме да го промениме нашето минато, но можеме да го преобликуваме начинот на кој реагираме на него. Стекни увиди и алатки за да го промениш внатрешниот дијалог и да развиеш нов пат напред.

Следни чекори

Ако по одговарање на прашањата дојде до некои нови сознанија и сакаш да продолжиш со својата внатрешна експедиција, **следниов чекор е за тебе!**

Кликни на линкот и дознај ги деталите за уникатната програма **Внатрешна експедиција,** која трае 8 недели и вклучува снимен материјал и сесии во живо.

Тргни заедно со мене на уште подлабоко патување кон внатре - кон себеси, со фантастични техники, кои со леснотија и игриво ќе ти отворат нови аспекти и ќе ти помогнат да му дозволиш на твоето вистинско Јас да излезе на површината.

Зошто Внатрешна експедиција?

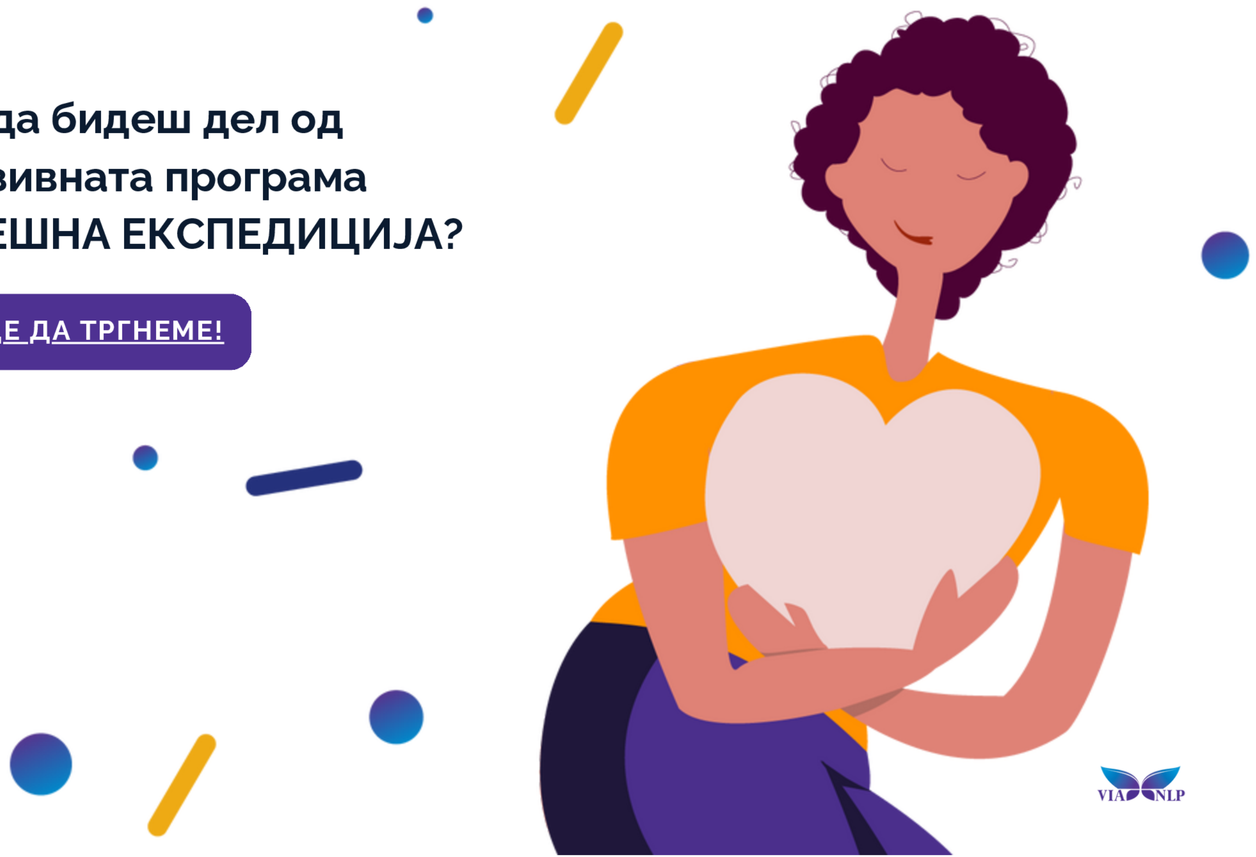
Затоа што за да се сретнеш себеси во целиот твој сјај и да почнеш да се сакаш со сите твои делови треба да тргнеш на внатрешно патување. Да научиш од што си направен/а, што те води во животот и што те кочи.

Дали знаеш кои се твоите делови? Кои се твоите слоеви? Сите ние сме уникатни, но и многу слични.

Би можела да ти кажам дека ова искуство ќе ти даде поголема самодоверба и самољубов, но најдобро е да оставам сам/а да го откриеш тоа за себе.

Сакаш да бидеш дел од ексклузивната програма ВНАТРЕШНА ЕКСПЕДИЦИЈА?

ДА, АЈДЕ ДА ТРГНЕМЕ!



VIA NLP

Дополнителни ресурси

Мојата публика ми значи многу и затоа секогаш наоѓам начин да ви дадам уште малку екстра вредност. Па, тука со тебе споделувам работи кои ми се блиски до срцето, надевајќи се дека тоа ќе те инспирира да размислуваш, дејствуваш и да развиеш поголема доверба и самосвест во твоите улоги.

Затоа што најважната врска во нашиот живот е онаа што ја имаме со нашето Јас! Споделувам совети, прашања, знаење и мои ставови за да ти помогнам да ја развиеш оваа врска и да одиш на експедиција за да се сретнеш и да започнеш да се цениш и сакаш себеси во големината и формата што си.

Колку повеќе знаеш за твоето Јас, толку подобро ќе се водиш себеси и другите, и можеш да создадеш свет на кој луѓето сакаат да му припаѓаат.

Подолу се линковите до мојот билтен и објавите на социјалните мрежи.

Англиска верзија на билтенот:
https://www.linkedin.com/newsletters/the-self-expedition-6892428522002952192/

Македонска верзија на билтенот:
https://www.linkedin.com/newsletters/the-self-expedition-6892428522002952192/

YouTube канал
https://www.youtube.com/@viennainternationalacademy4815

Facebook профил
https://www.facebook.com/viktorija.jordanovska.vianlp

Instagaram профил
https://www.instagram.com/viktorija_jordanovska

VIA NLP