5 NLP tehnika za smanjenje stresa i povećanje fokusa u 5 dana

DUŠKO GVOZDENOVIĆ

NLP Master & Life Coach

EBOOK

DUŠKO GVOZDENOVIĆ

NLP&LIFE COACH

(++385) 91 1266104

info@mocmisli.com

www.mocmisli.com

WWW.**MOCMISLI**.COM **INFO@MOCMISLI.COM**

5 NLP TEHNIKA ZA SMANJENJE STRESA I VRAĆANJE FOKUSA U 5 DANA

PRAKTIČNI VODIČ ZA OSOBNI RAST I MENTALNU JASNOĆU

AUTOR: DUŠKO GVOZDENOVIĆ, NLP MASTER & LIFE COACH

DOBRODOŠAO/LA U VODIČ!

AKO OSJEĆAŠ STRES, PRITISAK I GUBITAK FOKUSA, OVAJ VODIČ TI NUDI 5 JEDNOSTAVNIH NLP TEHNIKA KOJE MOŽEŠ PRIMIJENITI ODMAH.

SVAKI DAN PRIMIJENI PO JEDNU TEHNIKU I VEĆ NAKON PET DANA OSJETIT ĆEŠ PROMJENE – VIŠE SMIRENOSTI, JASNOĆE I UNUTARNJE SNAGE.

WWW.MOCMISLI.COM
INFO@MOCMISLI.COM

DAN 1

“Sidrenje pozitivnog stanja”

- **Prisjeti se trenutka kad si bio pun energije i sigurnosti.**
- **Zatvori oči, doživi taj osjećaj kao da se sada događa.**
- **Lagano stisni šaku dok osjećaš taj trenutak.**
- **Ponovi 3 puta → kad god poželiš osjetiti to stanje, stisni šaku.**

www.mocmisli.com
info@mocmisli.com

DAN 2

“Promjena unutarnjeg filma”

- **Kad te muči negativna misao → zamisli je kao film na ekranu.**
- **Ubrzaj ga do smiješne razine, izbledi boje i dodaj komičnu glazbu.**
- **Pusti mozak da “prepravi” iskustvo – snaga slike se smanjuje.**

www.mocmisli.com
info@mocmisli.com

DAN 3

“Disanje za reset uma“

- **Udah 4 sekunde → zadrži 4 sekunde → izdah 4 sekunde → pauza 4 sekunde.**
- **Ponovi 5 minuta.**
- **Rezultat: reset živčanog sustava i smirenje stresa.**

www.mocmisli.com
info@mocmisli.com

DAN 4

“Preformulacija misli“

- **Primijeti negativnu misao (“Ne mogu to”).**
- **Pretvori je u pitanje: “Kako mogu to postići na način koji mi koristi?”**
- **Tvoj mozak tada automatski traži rješenje, umjesto da blokira.**

www.mocmisli.com
info@mocmisli.com

DAN 5

“Resursno JA”

- **Zamisli sebe za 5 godina, smirenog i uspješnog.**
- **Pitaj svoje “buduće JA”: “Što bi mi sada savjetovao?”**
- **Zapiši odgovor – to postaje tvoj unutarnji vodič.**

www.mocmisli.com
info@mocmisli.com

Čestitam!
Prošao/la si kroz 5 NLP tehnika za smanjenje stresa i povećanje fokusa.
Ako želiš individualno vodstvo, podršku i brže rezultate → pozivam te na individualni coaching.

Rezerviraj termin ovdje