

WWW.VULKANI.RS  
*office@vulkani.rs*

Copyright © 2016 Zorana Jovanović  
Copyright © 2016 za ovo izdanje Vulkan izdavaštvo

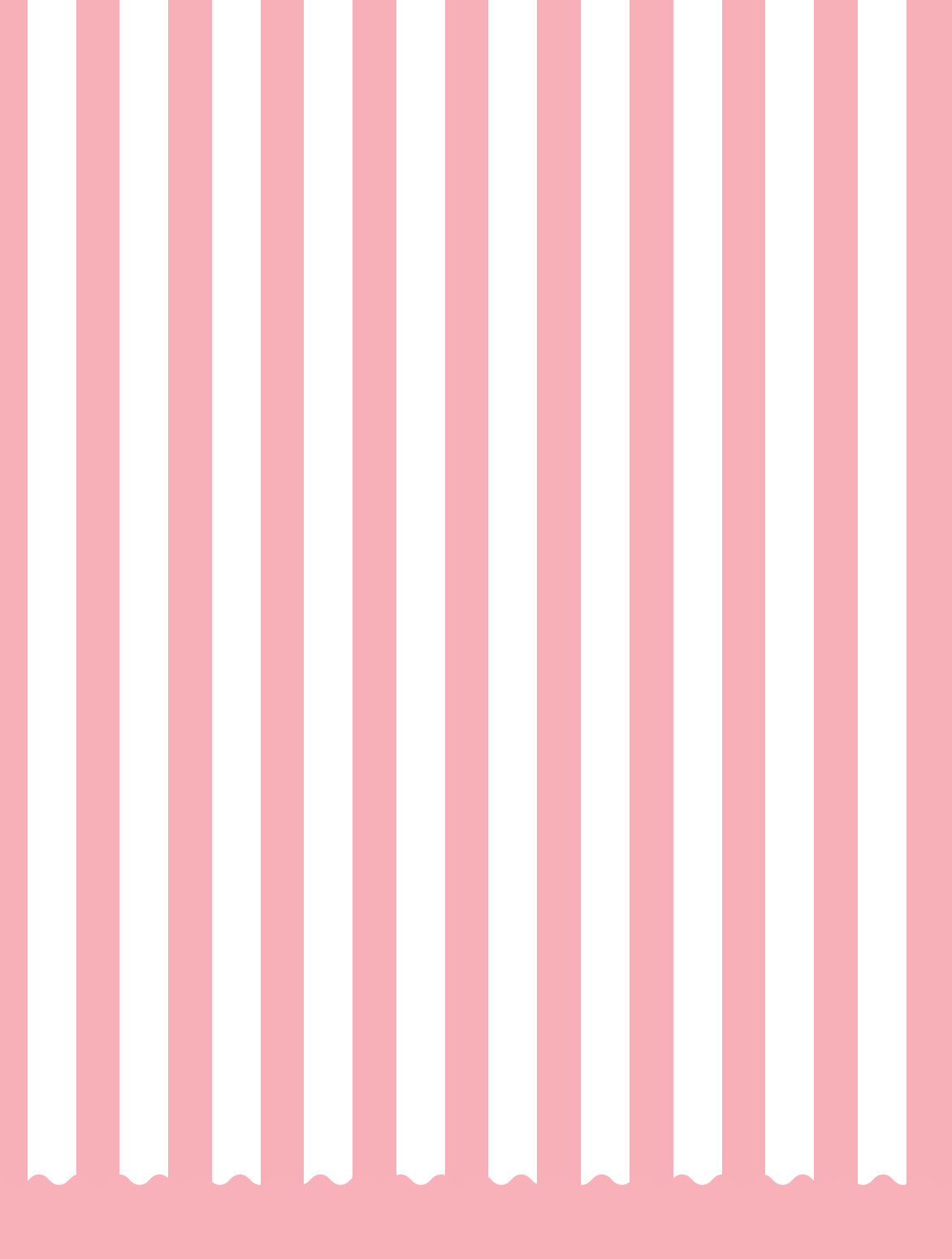
ISBN 978-86-10-01607-9

*Zorannah*

LIFE JOURNAL

izdavaštvo  
vulkan

Beograd, 2016.





Ova knjiga pripada...

.....

Ako je pronađete, molim vas, vratite je na adresu...

.....

Ili pozovite broj telefona...

.....

Tu je i imejl adresa...

.....

Kao nagradu za dobru volju, nudim...

.....

Ali ako je budete čitali, znajte...

.....

I za kraj...





# ĆAO SVIMA!

Otkako znam za sebe, pisala sam dnevnik. To nije nužno morao biti detaljni izveštaj o mom danu, ponekad je to više bila svaštara u koju sam zapisivala pojedinačne nasumične misli, osećanja, planove... šta god da mi se u tom trenutku vrzmalo po glavi ili bilo od važnosti.

Kada sam početkom ove godine počela da radim na svojoj knjizi *Life & Style*, shvatila sam koliko je ona za mene bila jedno terapeutsko iskustvo, naročito zato što sam, za razliku od prazne sveske u kojoj pišemo bilo šta što nam padne na pamet kad god nam padne na pamet, morala da segmentišem misli a da pritom knjiga uspe da zadrži efekat nečega spontanog i neobavezujućeg.

Upravo to iskustvo želim da pružim i vama. Veoma je važno da budemo samosvesni, da razmišljamo o svojim prioritetima u životu, da budemo svesni loših stvari, ma koliko nam se to činilo odbojno, da analiziramo – navike, događaje, misli, nas same. Jedino tako nećemo uzimati zdravo za gotovo sve što je dobro u našem životu, i radićemo na tome da odstranimo ono što je loše.

Osim toga, premda smo svi mi deca digitalnog doba, postoji nešto u samom činu zapisivanja na papir što nijedna aplikacija na telefonu ili računaru ne može zameniti. Neophodno je odvojiti vreme za druženje sa samim sobom, sa svojim mislima, uspomenama, maštarijama, a koje će biti neprekinuto notifikacijama bilo kakve vrste, ma koliko se to bezazleno činilo. Neophodno je stvoriti okruženje u kome možete da radite na sebi, i da se izrazite mereći se isključivo prema sopstvenim standardima, a ne tuđim mišljenjima.

Nadam se da će vam to pomoći da se bolje upoznate sa sobom, da steknete samopouzdanje i živite život kakav želite.

Voli vas,

*Zorannah*











## Moji planovi

Po mom iskustvu, planeri su često previše opterećujući.

Nije nam svaki dan jednako ispunjen, nekad je toliko popunjen da zaboravimo na planer, i dok se osvrneš – pola planera je propalo. Ipak, planovi su važni, kako veliki tako i mali, ali je bitno ne doživljavati ih kao obavezu. U ovom odeljku izdvajajte važne datume i rođendane, nove početke, događaje koje ne želite da propustite i sve ono što će vas i budućnosti podsetiti na vaš život u tom trenutku.



\_\_\_\_\_ (upiši mesec)

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK


PETAK

SUBOTA

NEDELJA

*Napomene*


## LIČNI CILJEVI

## PROFESIONALNI CILJEVI

Šta te raduje u ovom mesecu?

Koje te prepreke očekuju u ovom mesecu?

*Još nešto?*

# OCENI OVAJ MESEC.



Opiši ovaj mesec u 3 rečenice.

---

---

---

---

Na čemu si iz ovog meseca zahvalna?

---

---

---

---

Šta ćeš poboljšati sledećeg meseca?

---

---

---

---

*Loš nešto?*

---

---

\_\_\_\_\_ (upiši mesec)

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK




PETAK

SUBOTA

NEDELJA

*Napomene*


## LIČNI CILJEVI

## PROFESIONALNI CILJEVI

Šta te raduje u ovom mesecu?

Koje te prepreke očekuju u ovom mesecu?

*Još nešto?*

# OCENI OVAJ MESEC.



Opiši ovaj mesec u 3 rečenice.

---

---

---

---

Na čemu si iz ovog meseca zahvalna?

---

---

---

---

Šta ćeš poboljšati sledećeg meseca?

---

---

---

---

*Loš nešto?*

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ (upiši mesec)

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK
