

A top-down photograph of a white teacup filled with yellow tea and a pink rose petal, sitting on a white saucer. To the right, a hand is shown tying a string around a brown paper book. The background is a light-colored wooden surface.

PRIRUČNIK

# SPREMNOST NA PROMENU

Ako želite da unapredite kvalitet svog života, napravite promene koje će vam doneti boljitak, odgovorite na pitanja na sledećoj strani tako što ćete svoje odgovore davati u smislu spremnosti na određenu akciju koja je u pitanju navedena.

Ocenite svoju spremnost na skali 1-10,

1 minimalna spremnost

10 maksimalna spremnost

Pored svake konstatacije upišite svoju ocenu spremnosti.

Osim procene svoje trenutne spremnosti na promenu kroz ovaj upitnik ćete dobiti koristan uvid koji su to aspekti bitni za kreiranje boljitka u životu!



1. Spreman/na sam da preispitam svoja uverenja
2. Otvoren/a sam za nove načine razmišljanja
3. Otvoren/a sam za nove mogućnosti
4. Spreman/na sam da napustim nekorisne navike
5. Spreman/na sam da menjam sebe
6. Spreman/na sam da otvoreno sagledam svoju sadašnju situaciju
7. Spreman/na sam da modifikujem svoje dosadašnje stavove
8. Spreman/na sam da istrajem u onome što mi je važno
9. Spreman/na sam da ne budem uvek u pravu
10. Spreman/na sam da kažem NE određenim ljudima i okruženju
11. Otvoren/a sam da sagledam sebe iz druge perspektive
12. Spreman/na sam da preuzmem odgovornost za svoje rezultate
13. Spreman/na sam da izađem iz zone izgovora (prigovori, svaljivanje krivice na druge, ne mogu, moram)
14. Spreman/na sam da investiram svoje vreme, novac i energiju kako bih postigao/la svoje ciljeve



[www.marijazdero.com](http://www.marijazdero.com)

