

# Stabilna

moćne tehnike disanja za mir  
i unutrašnju stabilnost



# SADRŽAJ

01 Prisustvo tvoje moći

02 Supermoći koje ti donosi dah

03 Uputstvo za primjenu i promjenu

04 Elementi daha

05 Tehnike disanja i reset afirmacije

06 Meditacija dobrote i saosjećanja

07 Vježba “Srećna stopala”



# UVOD

---

## “Kad nema misli, tijelo se odmara”

Bojana Blažević

Svi smo mi djeca, ne samo naših roditelja, nego i kosmička djeca.

Kao takvi, mi smo slabi, krhki i naše brige su prevelike za nas.

Oni uništavaju naš nervni sistem i oboljevaju naše tijelo.

Kada predamo svoje misli i brige Sve-miru, iz srca i potpuno, mi se odmaramo i Sve-mir nas čuva, podržava i štiti.

Tvoj svjesni izdah i jasna namjera su tvoje prepuštanje, dopuštanje i duboki odmor.

Sve što želiš u životu nastaje iz stanja lakoće i dubokog umora.



# PRISUSTVO TVOJE MOĆI

---

Kako biste usvojili ove dragocjene navike koje transformišu vaše srce, um i život, pogledaćemo dublje koliko su dragocjene i koliko vam bogatstvo donose.

Hajde da počnemo tako što iskreno odgovorite na ova pitanja i zapišete odgovore u svoje super-moćni notes.

**Kako se osjećam kada sam povezana sa svojom prisutnošću?**



**Kako se osjećam kada nisam povezana sa svojom prisutnošću?**



Postanite svjesni osjećanja koja vas ispunjavaju kada ste povezani sa svojom prisutnošću, kao i onih koja vas obuzmu kada ste odsutni (rasuti, zabrinuti).

Svjestnost o važnosti vaše duboke povezanosti je ključna da biste se uputilina put do lakoće i svjesnosti.

Kad god izgubite volju, vratite se na odgovore na ova pitanja i dobićete moćno pogonsko gorivo za samosicjeljenje.

---

## Kada moždani talasi postanu magični talasi...

Tehnike disanja djeluju harmonično na moždane talase i ako ih praktikujuete vaša percepcija sebe, okruženja i situacije, će biti pozitivnija.

Kada promijenimo percepciju situacije, automatski se mijenja situacija, a rezultat toga je život sa više kvaliteta i lakoće.



### Lijeva i desna moždana hemisfera

Alfa stanje moždanih talasa predstavlja opušteno stanje uma i tijela. Dok smo aktivni, uglavnom smo u beta stanju i tu prikupljamo informacije preko naših pet čula, koje se obrađuju u lijevoj hemisferi mozga zaduženoj za logiku.

Desna hemisfera zadužena je za podsvijest, maštu, vizualizaciju i kod većine ljudi je zapostavljena.



















Naučno je dokazano da, kada mozak emituje alfa moždane talase, imamo **otvoren pristup podsvijesti** i mogućnost da mijenjamo njene programe, riješavamo kreativne izazove, jačamo intuiciju i koncentraciju, brže donosimo odluke i ono što je najbitnije – možemo da **"dizajniramo život po svojoj mjeri"** pomoću afirmacije, meditacije i vizualizacije.

U alfa stanju opuštenosti, poboljšavaju se pamćenje, koncentracija i aktiviraju se značajna ranije stečena znanja. Dobija se pristup informacijama iz "kolekcije podsvjesnog", što omogućava da efikasno menjamo ponašanje, stavove i navike koji su nas do tog trenutka sabotirali.

Za vrijeme alfa stanja opuštenosti, tijelo i um se podmlađuju, regenerišu i ubrzava se **ozdravljenje**.

# SUPER MOĆI KOJE TI DONOSI DAH

---

-  povećavanje apsorpcije kiseonika u tijelo
-  pročišćenje krvotoka
-  normalizovanje krvnog pritiska
-  stabilizovanje i usklađivanje nervnog sistema
-  ubrzavanje procesa liječenja i ozdravljenja
-  zaštita imuniteta i povećavanje njegove otpornosti
-  prirodna ravnoteža tijela, misli i emocija
-  otklanjanje stresa, zabrinutosti i nervoze
-  bolje razumijevanje sebe i drugih
-  donošenje mudrijih odluka
-  rezilijentnost - otpornost na stres
-  upravljanje sobom
-  mentalna oštrina
-  saosjećanje
-  zahvalnost
-  intuicija
-  unutrašnji mir
-  dugovječnost

# UPOZNAJ ELEMENTE VLASTITOG DAHA

---

Postoje tri elementa daha, odnosno tri faze procesa disanja:



UDAH



IZDAH



PAUZA U DISANJU

Iz jedne faze prelazimo u drugu, pri čemu bi *izdah* vremenom i redovnom praksom trebalo da *traje dvostruko duže od udaha*.

Na kraju izdaha, prirodno dolazi do kratke *pauze u disanju*. Nakon toga spontano i u prirodnom ritmu - dolazi udah.

Udah je aktivan dio procesa disanja pri kojem aktiviramo mišiće, a izdah je pasivan dio ovog procesa koji je opuštanje.



Ljudi veoma često griješe pri disanju tako što *uvlače stomak dok udišu, umjesto da ga ispupče*.

Time se smanjuju mnoge koristi potpunog stomačnog disanja koje ćemo upravo naučiti.

# UPUTSTVO ZA PRIMJENU I PROMJENU

---



1.nivo

DAH UZEMLJENJA



2.nivo

DAH BALANSA



3.nivo

DAH INTUICIJE



4.nivo

DAH JASNOĆE

nakon 28 dana praktikovanja

Svakodnevno uzemljenje kao uvod u bilo koju tehniku disanja.

Svakodnevna tehnika disanja u skladu sa vašim potrebama.

Svakodnevna afirmacija u skladu sa vašim potrebama.



# PRIPREMA ZA SVE VJEŽBE: POTPUNO, TROSLOJNO DISANJE

---

## Troslojno disanje je temelj svjesnog življenja.

To je prelazak sa plitkog života i plitkog disanja, na dublje življenje i dublje disanje. Troslojno disanje će podići kapacitet primanja svježih životne energije i omogućiti da ispustimo iz tijela štetne materije i staru energiju i stres.

Ovo disanje praktikujte nezavisno o svim narednim tehnikama koje su dio ovog vodiča.

Kad god ste u mogućnosti u toku dana, vratite mentalni fokus na dah i tijelo i dišite troslojno (stomačno disanje).



### 1. korak

Zauzmite sjedeći položaj ravnih leđa i zatvorite oči. Spustite dlanove na stomak i posmatrajte kretanje stomaka pri udahu (širenje) i prvi izdahu (skupljanje).

*Tri, šest ili devet udaha i izdaha.*



### 2. korak

Spustite dlanove na rebra sa prstima prema grudnoj kosti i posmatrajte kako se ispod prstiju rebra šire sa udahom i skupljaju sa izdahom.

*Tri, šest ili devet udaha i izdaha.*



### 2. korak

Spustite dlanove ispod ključne kosti i posmatrajte kretanje grudnog koša u ovom dijelu tijela.

*Tri, šest ili devet udaha i izdaha.*

BOJANA  
BLAŽEVIĆ  
*- transformation -*

“Uzemljenje je najveća sigurnost u tvom životu”

Bojana Blažević



# DAH UZEMLJENJA I

---



Izaberite sjedeći položaj u kojem vam je ugodno i ispravite leđa.



Ruke su na butinama.



Zatvorite oči.

Svojom namjerom omekšajte čelo, očne kapke, mišiće lica i vilicu.  
Otpustite grč i ozbiljnost sa lica.



Usmjeravajte svjesnu pažnju postepeno prema dole i svojom namjerom  
relaksirajte ramena, laktove, stomak, koljena i stopala.  
Kada su ova područja opuštena, biće opušteno i cijelo tijelo.



Recite tijelu i umu da je vrijeme da se opuste.



Spuštajte svjesnu pažnju do stopala  
i svojom namjerom osjećajte iskustvo i osjećaj u stopalima.



Zatim osjetite podlogu ispod svog tijela i postanite svjesni Zemlje,  
Zemlje kao podrške koju imate, koja vas drži na tlu, zemlje pune hranjivih materija i  
zemlje kao energije koju sve vrijeme razmjenjujete sa svim živim bićima.



Zamislite i osjetite mlazove energije i svjetlosti koji idu iz područja kukova,  
zdjelice, reproduktivnih organa u zemlju i nazad iz zemlje u ovo  
područje donjeg dijela trupa.

# DAH UZEMLJENJA II

---

Uspostavite stomačno disanje i posmatrajte strujanje daha kroz tijelo, bez uticaja na njegov prirodni ritam.

Samo pratite prirodni ritam daha, osjećajte tijelo i ostanite pažnjom u tijelu.

## Prirodni ritam



udah, iz stomaka (širenje)



izdah, spuštanje grudnog koša i stomaka (skupljanje)



pauza (traje koliko traje, bez vaše kontrole)



sljedeći udah spontano kreće bez vaše inicijative i kontrole

### Trajanje:

Najmanje tri minute u prvoj sedmici i postepeno povećavati. Preporuka za iskusne praktikante je petnaest minuta dnevno.



# RESET AFIRMACIJA

Ja sam centrirana i uzemljena.

## Kako koristiti RESET AFIRMACIJU?

Nakon tehnike disanja izgovorite RESET afirmaciju najmanje tri puta, prateći ih svaki put sa dubokim svjesnim udahom i dugim svjesnim izdahom.

Ukoliko odmah ne osjetite iscjeljujući uticajovih poruka, podsjetite se da se sve dešava u svoje vrijeme, ne u vrijeme koje smo mi zacrtali i prepustite svemiru da vam u svoje vrijeme pokaže da je sve u savršenom redu.

# Vježba za povećanje svijesti o sebi

---



Uradite dah uzemljenja I i II i ostanite sjedeći u istom položaju zatvorenih očiju.



Svojom namjerom odlučite i izaberite da posmatrate svoje misli kako dolaze i prolaze.



Posmatrajte svaku misao koja vam dođe, bez da je ocjenjujete kao dobru ili lošu, prijatnu ili neprijatnu.



Sjetite se da je vaš zadatak da posmatrate misli kako slobodno teku, bez da se grčevito uhvatite za njih i stopite se sa njima.



(Ukoliko je potrebno, ponovite namjeru: Ja sam svjesni posmatrač vlastitog iskustva).



Trajanje: najmanje tri minute, uz postepeno povećavanje do petnaest minuta.



Ukoliko ste vizuelni tip, pokušajte da zamislite kako misao koja se pojavi, pustite da slobodno teče niz rijeku i odlazi.

# Vježba za povećanje EQ

---



Uradite dah uzemljenja I i II i ostanite sjedeći u istom položaju zatvorenih očiju.



Zamislite jednu blisku osobu iz svog okruženja sa kojom se dobro slažete.



Posmatrajte sva osjećanja koja vam se javljanju u vezi te osobe, bez da prosuđujete ta osjećanja ili se previše koncentrišete na neka od njih.



Svojom namjerom dopustite da se osjećanja jave, dolaze i prolaze a vi odlučno vježbajte da budete svjesni posmatrač vlastitih osjećanja i stavova.



Istu vježbu uradite zamišljajući osobu u vezi koje osjećate otpor. Za početak, izaberite osobu sa kojom otpor nije previše intenzivan.



Završite tako što tri puta udahnete duboko kroz nozdrve i izdahnete snažno i dugo kroz usta.

## Trajanje:

Najmanje tri minute, uz postepeno povećavanje na petnaest minuta..

BOJANA  
BIAŽEVIĆ  
*- transformation -*

“Ako tvoja relaksacija nije kvalitetna,  
neće biti kvalitetan ni tvoj posao.”

Sadhguru





# BALANSIRANI DAH

---



Minimalno začepljenje u vodovodnoj cijevi, može da dovede do potpunog zastoja snadbijevanja vodom. Isto tako, malo začepljenje u nervima, može dovesti do prepreka ili da nas parališe i sabotira. Ovom tehnikom aktivno pročišavamo nadije - energetske kanale u telu.

Kroz balansirani dah u krvotok stiže veća količina kiseonika nego tokom normalnog disanja, što osvježava organizam i pročišćava nervni sistem.

*Um postaje izoštren i miran, a energija osvježena.*



# Kako praktikovati balansirani dah?

---



Zauzmemo udoban sjedeći meditativni položaj, po mogućnosti na podu, sa ukrštenim nogama.



Kičmeni stub je ravan, lijevi dlan je u krilu, okrenut prema gore.



Smjestimo srednji prst i kažiprst desne ruke na tačku između obrva. Palac smjestimo na desnu nozdrvu, a domali i mali prst na lijevu nozdrvu.



Lakat desne ruke ide što bliže grudnom košu i opušten je. Oči su zatvorene. Udahnite kroz obe nozdrve.



Izdahnite kroz lijevu nozdrvu (potpuno ispraznimo pluća), desna nozdrva je zatvorena palcem.  
Udahnite kroz lijevu nozdrvu (potpuno napunimo pluća), desna nozdrva je zatvorena palcem.



Izdahnite kroz desnu nozdrvu (potpuno ispraznimo pluća), lijeva nozdrva je zatvorena malim i domalim prstom.  
Udahnite kroz desnu nozdrvu (potpuno napunimo pluća), lijeva nozdrva je zatvorena malim i domalim prstom.

Ovo je jedan ciklus. Za početak je dovoljno uraditi tri ovakva ciklusa. Vježbu radimo do granica prijatnosti, pratimo svoj unutrašnji doživljaj. Sve vreme smo svjesni udaha, izdaha i unutrašnjih senzacija.

*Početi od 3 ciklusa i svakodnevno povećavati do 8 ciklusa.*



# RESET AFIRMACIJA

Ja sam sposobna da promijenim  
energiju u mir i opuštenost  
kad god to poželim.

## Kako koristiti RESET AFIRMACIJU?

Nakon tehnike disanja izgovorite RESET AFIRMACIJU najmanje tri puta, prateći ih svaki put sa dubokim svjesnim udahom i dugim svjesnim izdahom.

Ukoliko odmah ne osjetite iscjeljujući uticajovih poruka, podsjetite se da se sve dešava u svoje vrijeme, ne u vrijeme koje smo mi zacrtali i prepustite svemiru da vam u svoje vrijeme pokaže da je sve u savršenom redu...

# INTUITIVNI DAH

---

"Jedina stvarno vrijedna stvar je intuicija"

Albert Einstein



Utvrđeno je da srce ima moćno elektromagnetsko polje  
i vlastiti složeni nervni sistem koji emituje  
do 60 puta veću električnu amplitudu od mozga!

Nije ni čudo što su nalazi istraživača čuvenog HeartMath instituta potvrdili  
da srce ima sopstvenu inteligentnu mrežu koja mu omogućava da djeluje neovisno,  
**uči, pamti i proizvodi osjećaje** - sve atribute  
za koje se donedavno smatralo da su isključivo u domenu mozga.



# Kako praktikovati intuitivni dah?

---



Stavite lijevi dlan pa desni preko njega, na srčani centar.  
Fokusirajte se na strujanje daha kroz srce i područje prsa.



Dišite malo sporije i dublje nego uobičajeno.  
Dajte sebi vremena da uspostavite vezu sa srcem.  
Zamislite i osjetite kako sva energija (u vidu mlazova svjetla) iz glave sada  
teče prema dole, u srce.



Zadržite svoj fokus na području srca i dišite duboko i sporo,  
u stabilnom ritmu u kojem vam je ugodno.



Postanite svjesni kako se pojavljuju visoko kvalitetne, uzvišene emocije,  
možda i ideje. To je znak da se desila moćna koherencija mozga i uma (har-  
monija mozga i srca).

Dišite najmanje tri minute i svakodnevno povećavajte do deset minuta.



# RESET AFIRMACIJA

Ja sam već povezana sa svim što mi je potrebno i što mislim da mi nedostaje u životu.

## Kako koristiti RESET AFIRMACIJU?

Nakon tehnike disanja izgovorite RESET afirmaciju najmanje tri puta, prateći ih svaki put sa dubokim svjesnim udahom i dugim svjesnim izdahom.

Ukoliko odmah ne osjetite iscjeljujući uticajovih poruka, podsjetite se da se sve dešava u svoje vrijeme, ne u vrijeme koje smo mi zacrtali i prepustite svemiru da vam u svoje vrijeme pokaže da je sve u savršenom redu.

BOJANA  
BIAŽEVIĆ  
*- transformation -*

“Radi svoju praksu i sve će doći”  
Pattabi Jois



# DAH ZA POZITIVNE EMOCIJE

---

*nastavak na intuitivno disanje*

Kada naučite intuitivno disanje, pređite na tehniku Quick Coherence® kako biste došli u podržavajuće emotivno stanje i poslali pozitivne emocije kroz svoj cijeli sistem.



Fokus na srce: Preusmjerite pažnju na područje srca (srčani centar) i dišite polako i duboko.



Dah kroz srce: Zadržite fokus na srcu laganim disanjem - 5 sekundi udah i 5 sekundi izdah - kroz područje srca - i učinite to u trajanju od najmanje 3 minute i svakodnevno povećavajte do 10 minuta.



Probudite osjećaj: Aktivirajte i zadržite istinski osjećaj zahvalnosti ili ljubavi prema nekome ili nečemu u svom životu. Usredotočite se na ovaj prijatni osjećaj u prostoru srca.



BOJANA  
BLAŽEVIĆ  
*- transformation -*

“Pretvori svaku frustraciju  
u svoju novu kreaciju”

Bojana Blažević

# DAH ZA JASNOĆU

---

nastavak na dah za pozitivne emocije:



Izaberi jednu situaciju iz posljednjih nekoliko dana, povodom koje osjećaš emotivni naboj (otpor). Pokušaj da ne odabereš onu situaciju koja je za tebe emotivno najintenzivnija, u počecima dok vježbaš.



Odaberi situaciju povodom koje želiš dobiti svoje sljedeće korake od svog intuitivnog sistema podrške - iz srca.



Napiši nekoliko riječi o situaciji.



Ispod toga napiši kako se mentalno osjećaš povodom te situacije, a onda i kako se emotivno osjećaš povodom iste situacije.



Sada, kao što si radila u vježbi prije (intuitivni dah), fokusiraj se na prostor srca.



Zamisli i osjeti kako dah teče u prostor srca i iz prostora srca. Zadrži fokus tu.



Stavi lijevi dlan na srce. Kreiraj jasnu namjeru da stvoriš i iskusiš osjećaj zahvalnosti ili saosjećanja za nešto ili nekoga u tvom životu.

Sjeti se da je važno - ne samo da vizualizuješ, nego stvarno potpuno i duboko osjećaš zahvalnost ili saosjećanje.

Sada postavi pitanje srcu: **Koje bi bilo efikasno rješenje, stav ili korak?...**

Slušaj odgovor svoj srca, primjećujući suptilne promjene u stavu, osjećanjima, mislima ili senzacijama u tijelu. Zapiši odgovor svog srca na papiru, bilo da je to jednariječ, rečenica ili sugestija.



# RESET AFIRMACIJA

Moja unutrašnja vizija  
je bistra i fokusirana.

## Kako koristiti RESET AFIRMACIJU?

Nakon tehnike disanja izgovorite RESET afirmaciju najmanje tri puta, prateći ih svaki put sa dubokim svjesnim udahom i dugim svjesnim izdahom.

Ukoliko odmah ne osjetite iscjeljujući uticajovih poruka, podsjetite se da se sve dešava u svoje vrijeme, ne u vrijeme koje smo mi zacrtali i prepustite svemiru da vam u svoje vrijeme pokaže da je sve u savršenom redu.

# ČUDOTVORNI DAH ZA DOBROTU I SAOSJEĆANJE

---

Istraživanje koje su sproveli njemački istraživači sa Univerziteta u Kasselu pokazalo je da, dok područje grudi prosječne osobe emituje samo 20 fotona svjetlosti u sekundi, neko ko meditira na svoj srčani centar i šalje ljubav i svjetlost drugima emituje nevjerovatnih  
**100.000 fotona svjetlosti u sekundi!!!**

*To je 5000 puta više od prosječnog ljudskog bića!*

Brojna su istraživanja takođe pokazala da kada se u te fotone unese namjera ljubavi i iscjeljivanja, njihova frekvencija i vibracija se povećavaju do te mjere da mogu doslovno promijeniti materiju, izliječiti bolest i transformisati negativne događaje.

*„Deset minuta meditacije u saosjećanju i dobroti prema sebi i drugima, i osjećaćete i uvidjeti efekte cijeli dan. To je način da održite miran i radostan um.“*

Iz "Knjige radosti:  
Trajna sreća u svijetu koji se mijenja" Dalaj Lame



# Kako praktikovati dah dobrote i saosjećanja?

---

## KORAK 1.

Uspostavi intuitivni dah kroz srce

## KORAK 2.

Sa fokusom na dah kroz srce izgovori na glas:



Neka ja budem dobro, neka ja budem srećna.

Neka moja porodica bude dobro, neka moja porodica bude srećna.

Neka moji prijatelji budu dobro, neka moji prijatelji budu srećni.

Neka moji preci budu dobro, neka moji preci budu srećni.

Neka svi ljudi u mom gradu budu dobro, neka svi ljudi u mom gradu budu srećni.

Neka svi ljudi u mojoj državi budu dobro, neka svi ljudi u mom gradu budu srećni.

Neka sva svi ljudi na cijeloj planeti budu dobro, neka svi ljudi na cijeloj planeti budu srećni.

Neka sva živa bića na cijeloj planeti budu dobro, neka sva živa bića na cijeloj planeti budu srećna.

Neka cijela planeta bude dobro, neka cijela planeta bude srećna.

Neka cijeli svemir bude dobro, neka cijeli svemir bude srećan.

### Trajanje:

idealno 10 minuta, smanjiti na 6 minuta po potrebi

# KAD SI "VAN SEBE"

---



## VJEŽBA "Srećna stopala"

Postanimo svjesni prvog energetskog centra koji nam vraća osjećaj stabilnosti, sigurnosti i podrške, a to su naša stopala.



Stanite uspravno sa stopalima u širini kukova.



Spustite svjesnu pažnju na stopala.



Osjetite svoja stopala, kako su ugodno spojena sa tлом, a zatim osjetite i prste kako se povezuju sa Zemljom.



Polako postajemo prisutni i osjećamo podršku Zemlje. Što ste duže u položaju ta podrška se manifestuje u vidu osjećaja mira i radosti..

Ova podrška Zemlje nam je potrebna u raznim situacijama. Kada nas neko ili nešto izbací iz ravnoteže i prisutnosti, ova mala vježba vam može pomoći da vratite osjećaj mira i stabilnosti.

Stresne i neprijatne situacije čine da odemo u glavu ili "van sebe".

*Povezanost za Zemljom će vam vratiti željenu ravnotežu.*

BOJANA  
BLAŽEVIĆ  
*- transformation -*

“Najbolji životni savjet koji možeš dobiti glasi:  
Prebaci fokus na tijelo.”

Bojana Blažević





## Kada se desio dan u kojem se promijenio moj život?

Bio je to dan u kojem sam odlučila da prestanem da se preispitujem.  
Prestala sam preispitivati svoj rad, svoje tekstove,  
svoja ne, svoje granice, svoje emocije, crvena upozorenja  
u svim odnosima, svoje potrebe, svoju prirodu i svoje ciljeve.

Sumnja i stid su polako nestajali iz mene, a izobilje zdravih odnosa, novca i  
kreativnih sokova je počelo slobodno da teče prema meni i iz mene.

Prestani sumnjati u sebe.

BOJANA  
BIAŽEVIĆ  
*- t r a n s f o r m a t i o n -*



# Kurs autentičnosti

mjesto na kojem ćeš naučiti da je tvoja vrijednost neprocjenljiva  
i da svoj uspjeh izgradiš sa nivoa Duše

## TI SI SVOJE ŽIVOTNO DJELO.

Prihvati to!

Kroz authentic wellbeing seanse, vježbe i lekcije kursa autentičnosti  
postićemo kvantni skok na ovim poljima:



oslobađanje kreativne i životne snage



otklanjanje podsvjesnih programa koji te sabotiraju iz sjenke



iscjeljenje odnosa sa unutrašnjim djetetom kao  
osnova ispunjenog života



izgradnja (samo) pouzdanja u sebe i život



kreiranje i njegovanje zdravog i podržavajućeg  
partnerskog odnosa sa sobom



prepoznavanje vlastitog Dara i novi nivo njegovog vrednovanja



kreiranje Soul biznis plana (po želji)



izgradnja stabilnih strategija podrške slabostima i lošim danima



transformisanje trauma u trijumfe



*bonus: kreiranje Heart & Soul biznis ideje i plana*

Kurs autentičnosti se realizuje  
individualno (online ili uživo) ili grupno (online).

Kurs se realizuje putem video lekcija,  
zoom sastanaka, sedmičnih healing vježbi i 1 na 1 coaching podrške.

### **Prepoznaješ li se u ovome?**

Sve počinje kada prepoznamo, vidimo i vredujemo sebe onako kako  
smo željeli da nas prepoznaju i vide.

Prijavi se i postavi svoja pitanja na [bojana@zivotniatelje.com](mailto:bojana@zivotniatelje.com)

Radujem ti se!



*Bojana Blažević*

