

PROMIENA

zna da boli!

Pa šta?

U isto vreme i

OSLOBAĐA



dr DARKO Cvetković



ENERGY HOUSE

Korak ka slobodi...

Stojite li na raskrsnici? Gledate li kako želje za novim životom trepere na horizontu dok vas stara rutina drži čvrsto za gležanj?

Promena? Čini se neizbežna, ali i zastrašujuća.

"Kada da počnem?", "Šta ako ne uspem?", "Da li ću izgubiti sebe na tom putu?"...Pitanja bučno odjekuju gušeći i najsmelije namere.

Odbacite ih po strani! Ova e-Knjiga nije samo o promeni - ona je o putovanju do drugačijeg sebe. Hvala na poverenju!

Darko Cvetković

dr Darko Cvetković

osnivač ENERGY HOUSE-a

Master NLP Trainer IN

Coach Master Trainer ICI

Trener Mindfulness-a

Učitelj Reikija

Doktor medicine





Deo 1

Ogledalo










Ogledalo

Pogledajte u ogledalo. Jeste li u svom odrazu zadovoljni osobom koju vidite? Da li vas grize savest zbog određenih navika ili neispunjenih želja? Ili znate da možete bolje, ali stojite u mestu? Čestitamo – to znači da ste spremni za promenu!

Promena – ona prolazi kroz sve nas, na svakom koraku. Od učenja vožnje bicikla do uvođenja zdrave ishrane, do prihvatanja nove karijere, promene su neodvojivo utkane u naše životno platno. Ali iako nam je sam koncept promene prirodan, proces sam često može biti izazovan. Možemo se osećati zbunjeno, preplavljeno, čak i uplašeno pred nepoznatim. Ova e-Knjiga je tu da vam pruži ruku na tom putovanju.

Nećemo se baviti apstraktnim teorijama ili ambicioznim ciljevima. Ovo putovanje će biti fokusirano na vas, na ono što želite da promenite u vašoj svakodnevicu. Kroz praktične savete, konkretne strategije i realne primere, otkrićemo zajedno kako da izađete iz čuvene “zone komfora”, prebrodite prepreke i uspešno izgradite nove navike koje će vam poboljšati život.

Na predstojećim stranicama saznaćete kako da:

-  **Identifikujete oblasti svog života u kojima su vam potrebne promene.**
-  **Razvijete jasne ciljeve i podelite ih na manje, izvodljive korake.**
-  **Prepoznate i prevaziđete mentalne blokade i izazove.**
-  **Izgradite zdrave navike i rutine koje će trajati.**
-  **Razvijete snagu i motivaciju za dugoročni uspeh.**



Promena može biti zastrašujuća, ali takođe može biti i oslobađajuća.

Prihvatite izazov, čitajte polako ovu e-Knjigu i krenite zajedno sa mnogim na put ka sebi. Neka promena postane avantura, neka svaki dan bude korak bliže životu kakav želite.

Spremni ste? Da počnemo!



Deo 2

Jao...!!! Gubim sebe!





Jao...!!! Gubim sebe!

Neki od izazova koje ljudi doživljavaju kada pokušavaju da uvedu promene u svoj život su duboko emocionalne veze koje imaju sa svojim trenutnim navikama ili obrascima ponašanja. Ponekad se čini da je teško prihvatiti promenu jer se osećamo kao da gubimo deo sebe kada je uvedemo. Nedavno mi je jedna devojka rekla: "Kada bih prestala da pušim, osećala bih kao da gubim deo sebe." Ovaj osećaj gubitka je često prisutan kada se suočavamo sa potrebom za promenom, posebno kada je reč o navikama koje su deo naše svakodnevice.

Ključno je razumeti zašto je promena potrebna i zašto je želimo. Promena nije samo nešto apstraktno ili veliko što treba postići. Naprotiv, promena je ono što može unaprediti našu svakodnevicu. Dok možemo imati velike ciljeve poput preseljenja u drugu državu, kupovine stana ili automobila, promena se direktno odnosi na poboljšanje našeg svakodnevnog života.

Zato je važno da sednemo i razmislimo o trenutnom zadovoljstvu. Šta je to što nam prija? Šta volimo i želimo? I šta bismo želeli da bude drugačije? Identifikovanje oblasti koje ne zadovoljavaju naše potrebe i koje bismo želeli da promenimo, kao što su naš odnos prema sebi ili drugim ljudima, emocionalno blagostanje ili smanjenje samokritike, važno je za uspešno uvođenje promena. Promena postaje važna kada postanemo svesni sebe i svojih trenutnih potreba. Kada imamo svest, postajemo svesniji potreba za promenom.



Kurt Lewin-ov Model Promene

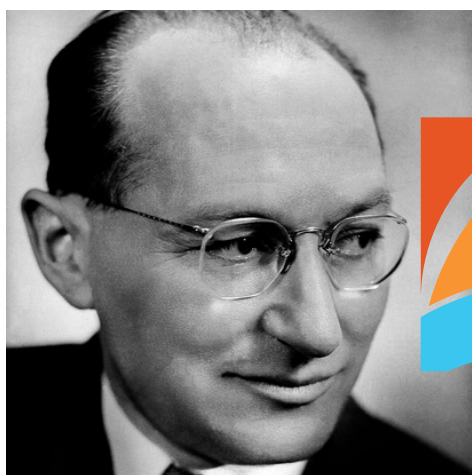
Otključavanje, Uvođenje i Zaključavanje

U ovom delu istražićemo Kurt Lewin-ov model promene koji sastoji se od tri ključne faze: faza otključavanja, faza uvođenja promene i faza zaključavanja. Ovaj model nudi strukturu za uspešno implementiranje promena u svakodnevni život.

Na NLP edukacijama naglašavamo da:

**USPEH
IMA
STRUKTURU**

A struktura su naše ponašanje, programi, navike.
Kurt Lewin-ov model pruža jednostavnu strukturu koju možete primeniti na bilo koju promenu koju želite da uvedete u svoj život.





1 Otključavanje:

Svest o šablonima i resursima

Otključavanje je ključna faza u procesu promene. Predstavlja svestan korak ka prepoznavanju destruktivnih šablona koje koristimo i sebe stavljamo u loše stanje kao i resursa potrebnih za implementaciju promena. Ovo uključuje razumevanje šta već znamo, šta umemo da radimo, ali i identifikaciju potreba za novim veštinama koje nam mogu nedostajati. Kada se suočimo sa potrebom za promenom, tražimo odgovore na pitanja kao što su: "Ko ima znanje ili veštine koje su mi potrebne?" ili "Gde mogu pronaći resurse za uvođenje ove promene?" Na primer, ukoliko želimo da naučimo strani jezik, istražujemo ko su kvalifikovani predavači ili škole koje nude takve kurseve. Ova faza je priprema za promenu, gde otključavamo sve neophodno kako bismo uspešno sproveli željene promene u delo.

Kada otkrijemo programe onda se bavimo zamenom tih destruktivnih šablona onima koji nam koriste.

Naišao je tako jedan momenat kada sam odlučio da napravim promene u svom životu. Bio sam svestan da jedan deo mene blokira moj napredak. To je bio trenutak kada sam postao svestan svog obrasca ponašanja.

Setio sam se vremena kada sam pokušavao da smršam. Moj obrazac je bio jednostavan - kada osetim glad, jedem prvo što mi dođe pod ruku, bez razmišljanja. Shvatio sam da moram da prevarim samog sebe kako bih to promenio. Pronašao sam načine kako da "hakujem" sebe, svoj um.

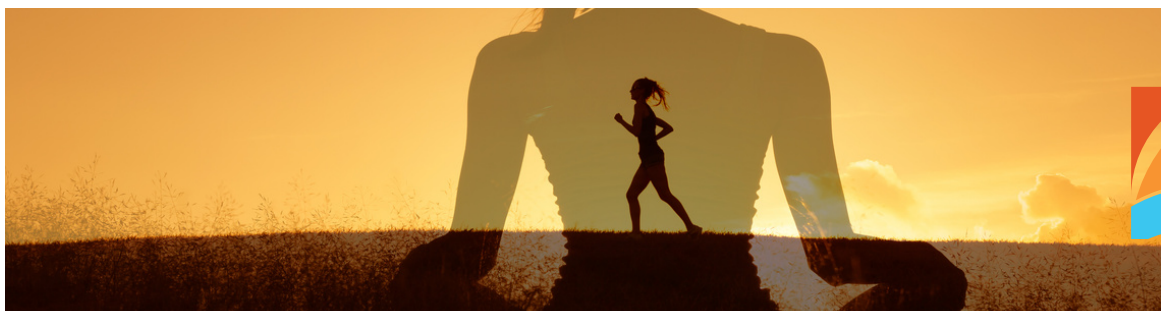


Na primer, večeram pre nego što spremim hranu za sutra. Tada znam da mi nije potrebna hrana, da nisam gladan. Shvatio sam da nije dobro spremati hranu kad sam gladan, ili ići u prodavnicu, jer tada potrošim više nego kad sam sit. To je bio ključ, saznanje da ako se ne ponašam tako, neću ništa postići. Ovo je bila moja taktika da preduhitrim svoj uobičajeni obrazac.

Primetio sam da često delujemo po liniji manjeg otpora, po automatizmu. Čim treba nešto da uradimo što zahteva trud, odustajemo. Ključ je bio pronaći taj destruktivni obrazac i zameniti ga korisnijim. Kada sam to uspeo, već sam napravio veliki korak ka promeni. Moja svakodnevnica već je počela da se menja.

Jedna od tih navika je vezana i za moje vežbanje (fizičku aktivnost). Znao sam da ako ne vežbam ujutru, neću to uraditi tokom dana. Odlučio sam da ne dozvolim sebi da upadnem u taj destruktivni obrazac. Postavio sam alarm pola sata ranije i svesno krenuo da vežbam. Znao sam šta dobijam od tog treninga i motivacija me je držala da nastavim.

Ovo su bile lekcije koje sam naučio kroz prizmu svojih navika. Svaka promena zahteva svest i prilagođavanje. Ali kada razumemo svoje obrasce, možemo ih promeniti korak po korak, što nas vodi ka boljem i ispunjenijem životu. Ovde se uspostavlja nova rutina koja podržava željene promene, omogućavajući nam da održimo nove navike i unapredimo svoj život.





2 Sama promena: Integrisanje promene u život

SEDAM DANA KA NOVOM JA

Kada sam konačno pronašao resurse i razumeo šablone koji me ograničavaju, odlučio sam da ih zamenim novim. Ali ono što sam naučio jeste da promena zahteva vreme i doslednost. Zato volim da kažem da je sedam dana ključno. Sedam dana intenzivnog korišćenja novih šablona je ključno da bismo zaista uveli promene u svoj život.

Sedam dana - taj period je vrlo kritičan jer su tu često zamke. Drugi, treći, četvrti dan su oni kada najčešće posustanemo. Uvek se suočavamo s istim preprekama - isti šabloni, isti komentari drugih ljudi koji nas obeshrabre. To su stvari na koje često nalećemo i odustajemo od željene promene.

Ako uspete sedam dana da sebi postavite da ustajete svako jutro i idete na trening, ili da svako veče spremate zdravu hranu, imajte na umu da će osmi dan biti isti. Sedam dana je dovoljno. Neki kažu da su potrebne tri nedelje, ali fokusirajmo se samo na prvih sedam dana, jer naš um u današnjem dobu ne voli duge "staze", previše živimo u sada i odmah kada su potrebe i promene u pitanju.



1

2

3

4

5

6

7



Sećam se vrlo dobro svojih unutrašnjih razgovora: "Sutra ću da jedem kolače, burek, samo danas ću se hraniti zdravo". Ali nekako, sedmog dana shvatim da sedam dana nisam pojeo ništa nezdravo. Isto je bilo i sa mojom prijateljicom koja je prestala da puši - čim se probudila, uz kafu bi zapalila cigaretu, ali tri meseca kasnije, nije više osetila potrebu za tim. Trenutak odlaganja je ovde iskorišćen u obrnutom smeru. Umesto odlaganja početka, odlagali smo povratak na stare obrasce. Taj trenutak odlaganja neželjenog ponašanja, makar na jedan dan, ima ogroman značaj. To je trenutak kada uvodimo promenu u svoj život, koristeći sve resurse koje smo pripremali u fazi otključavanja.

3 Zaključavanje:

Novi životni stil

Konačno dolazimo do faze zaključavanja. Uveli smo novu naviku i ne odstupamo od nje. Prepoznali smo svoje šablone i sada ih čvrsto držimo. Sada, jednostavno prihvatamo novu naviku kao deo našeg životnog stila - ne kao prolazno ponašanje, već kao nešto što će trajati do daljnjeg. Vreme ovde nije ograničenje - može biti tri, pet, ili deset godina. Ova navika traje od sada pa nadalje.

Razmišljao sam da ću, kada napunim 45 godina, prestati s odlascima u teretanu. Međutim, sada sa 45 godina osećam se euforično zbog vežbanja više nego ikad. Ali, šta da vam kažem? Ljudi često vole izazove, a ja uživam u izazovima koje teretana pruža. Koliko sam samo ponosan na sebe što sam dosledan i istrajan u treningu, jer me to podseća kako da istrajem i u drugim oblastima. **Razmislite u kojim ste oblastima vi dosledni i istrajni? Da li to možete da prenesete na oblast gde želite da se menjate?**



Deo 3

Otpor je normalan





Otpor je normalan

"Mudri ljudi razumeju i prihvataju promene, hrabri im se rađuju i hrle im u susret, dok se svi ostali plaše i jedva čekaju da prođu."

Svaka od ovih ličnosti, u nekom trenutku, oseća neki oblik otpora. To je sasvim prirodno i razumljivo, s obzirom na naše ljudsko biće i svaku novu situaciju u kojoj se nađemo. Prelazak iz poznatog u nepoznato, iz jednog sistema u drugi, automatski izaziva otpor jer se suočavamo s nečim novim, nepoznatim.

Ovaj otpor može se manifestovati na različite načine. Bol u glavi, neprijatan osećaj u stomaku, anksioznost ili stres su samo neki od njih. U tim trenucima, neko jednostavno želi da legne, zatvori oči i čeka da sve prođe, da magično nestane.

Prirodni otpori prema promeni su skup emotivnih, psiholoških i čak fizičkih manifestacija koje se dešavaju tokom suočavanja sa novim sistemom ili situacijom u našem životu. Strah od nepoznatog je jedna od tih manifestacija. Sasvim je normalno da se taj strah javi kad se suočimo sa nečim novim, jer je to nepoznato.

Ovaj strah je čak i evolutivno usađen u nas. Naši preci, živeći u pećinama, nisu znali šta se krije iza ugla, što ih je činilo opreznima i plašljivima. Njima je sve nepoznato bilo strašno jer su se brinuli za svoju bezbednost, hranu, porodicu. Evolutivno, imamo urođeni strah od nepoznatog.



Prenesemo li to na modernije vreme, a u kontekstu tehnologije, često se susrećemo sa bakama i dekama koji koriste starije mobilne telefone poput "Nokia 3310". Kada im date nove, pametne telefone, oni imaju potrebu za pozivima i porukama, ali sve to postaje zahtevno i nepoznato, što automatski izaziva strah. To je sasvim prirodna reakcija jer se suočavaju s nečim novim i nepoznatim. Suština je prihvatiti i razumeti da je taj strah, kad se javi, sasvim prirodan.

Kada se suočavamo s promenom, često osećamo gubitak kontrole nad tim procesom. To je sasvim prirodno i logično jer se prebacujemo iz poznatog u nepoznato, a nemamo potpunu predstavu ili kontrolu nad onim što nas očekuje. Kako možemo kontrolisati nešto što još nismo iskusili ili implementirali?



Osećaj gubitka kontrole vezan je za nedostatak iskustva u vezi sa promenom koja je još uvek nepoznata. Dok ne prihvatimo promenu i ne prođemo kroz nju, ne možemo kontrolisati proces koji nas očekuje u budućnosti. Vreme je potrebno da bi se taj proces promene završio, a sa vremenom se vraća i osećaj kontrole nad situacijom.

S tim je blisko povezan i manjak samopouzdanja, posebno u situacijama kada se suočavamo s novim izazovima. Na primer, promena radnog mesta može izazvati strah i manjak samopouzdanja: "Da li ću moći da se nosim sa zahtevima novog posla? Da li ću ispuniti očekivanja poslodavca?" Čak iako inače imamo visoko samopouzdanje, u takvim trenucima može se smanjiti, jer nemamo iskustvo s tom konkretnom promenom. Samopouzdanje proizilazi iz naših životnih iskustava. Kad se suočavamo s velikom promenom za koju nemamo iskustvo, logično je da osećamo manjak samopouzdanja. Nemamo iskustva kako živeti s tom promenom, sve dok se ona ne implementira i ne postane deo naše svakodnevice.

Socijalni primer takođe može imati značajan uticaj. Budući da smo društvena bića koja vole pripadanje grupi, ako grupa donese promenu ili novu praksu, želimo da je usvojimo kako bismo se uklopili. Međutim, može se desiti da se naše individualne vrednosti i identitet suprotstave toj promeni, stvarajući unutrašnji otpor.

Često se suočavamo s otporom i pritiscima okoline kada donosimo odluke o velikim promenama u životu. Na primer, izražavanje želje da se započne novi život ili da se ode u drugu zemlju može izazvati nesuglasice ili negativne komentare od strane porodice ili prijatelja. Taj socijalni pritisak može ozbiljno uticati na našu sposobnost da sprovedemo promenu do kraja.



U takvim trenucima, važno je da pronađemo vreme da se usredsredimo na sebe i osvestimo koji su tačno otpori koji se javljaju unutar nas. Identifikovanjem ovih otpora možemo se vratiti na početak Kurt Lewin-ovog modela i razumeti šta nas sprečava da uspešno sprovedemo promenu. Samim tim, možemo raditi na njihovom smanjenju ili eliminaciji.

Većina nas je sposobna da samostalno prevaziđe određene otpore. Znanje koje smo stekli i rad na sebi često nam pružaju alate za rešavanje manjih izazova. Međutim, ako se suočimo s otporom koji je prezahtevan za rešavanje samostalno, potrebno je potražiti podršku iz okruženja. To može biti bliski član porodice, prijatelj ili osoba koja može pružiti koristan savet i pomoći nam da prevaziđemo prepreke koje osećamo.





Ako ni to nije dovoljno, vreme je da potražimo stručnu podršku. Kvalifikovan kouč, trener ili psihoterapeut mogu pružiti specijalizovanu podršku za suočavanje s otporima i strahovima koji nas koče u procesu promene.

Šta je ovde ključno?

To da smanjimo intenzitet otpora koji osećamo kako bismo prošli kroz tranziciju promene što lakše. Moramo biti empatični prema sebi i podržati se tokom ovog procesa, jer može biti izazovan. Kritika prema sebi tokom ovakvih promena može biti kontraproduktivna. Umesto toga, potrebno je da budemo ljubazni prema sebi, podržavajući tokom čitavog procesa promene.

Upravljanje promenama zahteva duboko razumevanje zašto nam je ta promena potrebna, kako će nam doneti boljitak i koji je njen krajnji cilj. Ako nemamo jasno utvrđen razlog za promenu, njenu vrednost i nagradu koju ćemo dobiti implementiranjem te promene, sve što radimo može biti bez suštinskog smisla.

Ključni korak u donošenju bilo kakve promene je početi sa “zašto”. Kada jasno razumemo zašto želimo promenu, sledeći korak je definisanje “kako”. Uvek postoji način da se promena desi ili situacija reši, ali je ključno da jasno prepoznamo šta tačno želimo da postignemo.

 **ZAŠTO?** 



Kao ljudi, došli smo na ovaj svet da rastemo, stičemo iskustva, menjamo se i uživamo u životu. Ipak, naše fizičko telo često pruža otpor promenama, stvarajući grčeve i osećaj neugodnosti. Zato je važno da pravimo balans između željenih promena i oslobađanja otpora kako bismo lakše prošli kroz tranziciju.

Često mislimo na velike promene kada razgovaramo o transformaciji, ali promene mogu biti i u najsitnijim detaljima. Recimo, moja lična promena bila je u načinu kako pristupam ljudima koji ne traže pomoć, ali žele samo da se izjednače. Ranije bih odmah pokušavao da im pomognem, iako nisu tražili moju pomoć. Tek kasnije sam shvatio da im moje mešanje ne prija. Ovo je bio mali, ali značajan zaokret za moje emotivno stanje. Više ne pomažem odmah kada vidim da nekome ne odgovara pomoć. Ovo se takođe odnosilo na moj odnos sa roditeljima. Ranije bih imao grižu savesti ako ih ne gledam dok rade. Međutim, shvatio sam da je to njihova odluka i prestao sam da se mešam.

Ove male promene su donele ogromnu razliku u mom svakodnevnom emotivnom stanju.



Deo 4

Sitnice koje dan kvare





Sitnice koje dan kvare

Kada razgovaramo o promenama, ne smemo zaboraviti na ove sitnice koje često kvare našu svakodnevicu. Šabloni su ono što nas sprečava da uživamo i da rastemo. Zato je bitno da prepoznamo te šablone koji nam kvare sreću i da radimo na njihovom prevazilaženju. Prva stvar koju je potrebno primeniti jeste otkrivanje i otključavanje nekih unutrašnjih mehanizama. Kada je podrška u pitanju, uvek me nasmeje kada ljudi kažu da im nedostaje podrška, kao da nema ko da ih ohrabri ili podrži.

Kada smo nešto zaista duboko želeli, poput bežanja na putovanje ili zaljublivanja, nismo tražili podršku okoline, već smo znali šta želimo, zar ne? Često kada čujem ljude kako kukaju zbog nedostatka podrške, setim se koliko puta smo sami donosili odluke bez te podrške.

Recimo, koliko puta smo čuli o brakovima koji su sklopljeni iako su roditelji bili protiv? Ne verujem da je neko od tih ljudi stao i rekao: "Nemam podršku, pa se neću zaljubiti". Izgovor da nemamo podršku porodice za nešto što zaista želimo, nije dovoljan. Često je potrebno samo malo hrabrosti i odlučnosti.

Razumem da ponekad trebamo reč ohrabrenja ili podršku od drugih, ali lično nikada nisam bio zainteresovan za ohrabrivanje. Kada bi mi neko rekao da nešto ne mogu uraditi, moj odgovor bi bio: "Hajde da vidimo". Motivacija mi je uvek bila jača od podrške. Svi mi reagujemo na različite vrste motivacija i važno je da prepoznamo šta nas zapravo pokreće. Kada shvatimo šta nas motiviše, možemo i naučiti svoju okolinu kako da nas podrži na način koji nama odgovara.



Kada želite da uvedete promenu, ključno je pronaći vrednost koju ta promena zadovoljava. Da li je to zdravlje, uspeh, porodica, poštenje, odgovornost ili nešto drugo - to bi trebalo da bude vaša svakodnevna motivacija. Na primer, ako želite kvalitetnije odnose sa ljudima, pronađite vrednost u porodici. Kada vas neko iz porodice izazove, setite se koliko je porodica vredna za vas. Primetićete promenu u vašoj energiji.



Na radnom mestu, ako su vam važni odgovornost, poštenje, poštovanje, kada vas neko iznervira, setite se svojih vrednosti. "Poštujem svaku osobu takvu kakva jeste." Videćete kako se vaša energija menja prema toj osobi. Samo se zapitajte: koju vrednost ja ovde zadovoljavam, u ovom odnosu, na ovom radnom mestu ili u ovoj promeni?

Ako je zdravlje vaša vrednost, zapitajte se šta konkretno radite za svoje zdravlje tokom dana. Koliko vremena dnevno posvećujete svom zdravlju? Ako ne radite ništa u toku dana za svoje zdravlje, zapitajte se da li je to zaista vaša vrednost.

Kada pričamo o vrednostima, važno je sagledati šta radimo tokom dana kako bismo ih zadovoljili. Ako ne zadovoljimo svoje vrednosti u toku dana, možemo se naći u situaciji da pokušavamo da ih nadoknadimo kroz loše navike poput pušenja, svađanja, konflikta s drugima. Važno je svake večeri proceniti kako smo zadovoljili svoje vrednosti tog dana. Ako nismo uspeli, odmah razmislite o promenama koje ćete uvesti od sutra kako biste ih zadovoljili. Kada osetimo zadovoljstvo zbog uspešno uvedene promene, manje je verovatno da ćemo se vratiti starim navikama jer znamo kako izgleda život kada te vrednosti nisu ispunjene.



Deo 5

40 godina kasnije...





40 godina kasnije...

Ako imate nešto u svom životu što vam ne prija a vi zamislite na trenutak da ga živite narednih četrdeset godina svakoga dana... Kakav osećaj vas obuzima? Pomisao na to može biti zastrašujuća, znam. I baš zato, to bi trebalo da bude motivacija da ne odustajete od promena, jer znate kako izgleda život sa stvarima koje vam ne prijaju.

Ako se zapitate kako biste se osećali za četrdeset godina ako se ništa ne promeni i da ostanete isti, to može izazvati osećaj stagnacije i nezadovoljstva. To je ključno pitanje koje može biti vodilja da ne odustajete od promena.

Vraćanje na stare navike ili stanja treba pažljivo razmotriti. Ako niste zadovoljni trenutnim promenama, razmislite zašto biste se vratili na nešto što vam nije prijalo u prošlosti. Ako vam je sadašnjost bolja od prošlosti, postavlja se pitanje zašto biste se vratili na nešto što vam nije donosilo zadovoljstvo.

Uvođenje promena može i poželjno je da bude postepen proces. Važno je prepoznati da promene ne moraju biti dramatične, već mogu biti male, ali značajne sa aspekta koraka ka boljem sutra. Ako danas ne uvedete promenu, sutra će sve ostati isto. Stoga, promene uvodimo korak po korak, prema vrednostima koje nas ispunjavaju i čine srećnijima.

Uživajte u promenama koje slede!





Promena oslobada

BONUS 1

Poslušaj
MEDITACIJU

Sagledavanje
STRAHA od
promene

[KLIKNI OVDE](#)





Promena oslobada

BONUS 2

Radni
LIST

IZAZOVI
na putu



[PREUZMI](#)

Povežimo se

HVALA od srca što ste pročitali e-Knjigu do kraja.

Ono što delim, to i živim, jer verujem da ne mogu podučavati tehnike koje i sam ne primenjujem sa strašću.

Moj istinski poziv je posvećenost ličnom i profesionalnom rastu. Cilj mi je da na originalnan način integrišem znanje u praksu koje je korisno i primenljivo u svakodnevnom životu.

Ukoliko vam se e-Knjiga dopala, pozivam vas da posetite zvanični sajt mog centra ENERGY HOUSE

www.energyhouse.life

Čeka vas mnogo korisnog sadržaja za vaš lični i profesionalni rast i razvoj.

Ukoliko osetite potrebu da me kontaktirate, dobro došli!



@energyhouse.life



info@energyhouse.life

Darko Cvetković

dr Darko Cvetković

osnivač ENERGY HOUSE-a

Master NLP Trainer IN

Coach Master Trainer ICI

Trener Mindfulness-a

Učitelj Reikija

Doktor medicine





ENERGY HOUSE

Centar za podršku ličnom i profesionalnom uspehu

Bulevar svetog cara Konstantina 10, Niš, Srbija

www.energyhouse.life / online.energyhouse.life

info@energyhouse.life



ENERGY HOUSE