

# LOGO-COACHING

Sladana Milošević  
sladjana.milosevic@mobilis.co.rs

*Accredited Coach/Mentor, Master Practitioner Level  
European Individual Accreditation – EIA  
European Mentoring and Coaching Council  
[www.emccouncil.org](http://www.emccouncil.org)*

*Accredited Supervisor (ESIA)*

*Diplomate in Logotherapy  
Viktor Frankl Institute of Logotherapy, Texas, USA*

Ovaj materijal vlasništvo je firme Mobilis doo  
[www.mobilis.co.rs](http://www.mobilis.co.rs)  
[office@mobilis.co.rs](mailto:office@mobilis.co.rs)

## SADRŽAJ

Uvodne napomene

1. Dr Viktor Frankl

2. Osnovni koncepti i pojmovi logoterapije/Veza sa okvirom kompetencija Evropskog Saveta za Mentorstvo i *Coaching* (*European Mentoring and Coaching Council - EMCC*)

2.1 Auto-transcedencija (samo-prevazilaženje)

2.2 Dimenzionalna ontologija

2.3 Kreativnost i humor

2.4 Prkosna moć ljudske prirode

2.5 Samo-spoznaja kroz iskustvo, kreativne aktivnosti i patnju

2.6 Stavovi

2.7 Vrednosti

2.8 Odgovornost

2.9 Savest

3. Tehnike i alati logoterapije u *coaching*.u

3.1 Paradoksalna namera

3.2 Derefleksija

3.3 Metafore i priče

3.4 Razni alati

3.5 Pitanja

4. Korisna literatura i sajtovi

„Zabranjeno je“ Pablo Neruda

Sladana Milošević

Accredited Coach/Mentor- Master Practitioner Level (EIA), Accredited Supervisor (ESIA)

Diplomate in Logotherapy

## UVODNE NAPOMENE

Ovaj priručnik napisan je za potrebe jednodnevne radionice na temu *Logo-coaching-a* (uvodni, osnovni nivo).

Radionica i priručnik koncipirani su tako da daju odgovor na tri pitanja:

1. Šta je to *logo-coaching*?
2. Gde je mesto *logo-coaching-a* u *coaching-u*?
3. Kako i kada koristiti *logo-coaching*?

U priručniku su najpre date osnovne informacije o osnivaču logoterapije Dr Viktoru Franklu i nastanku logoterapije.

Drugi deo priručnika sadrži objašnjenje osnovnih pojmova logoterapije kroz koje polaznici radionice i čitaoci treba da shvate gde je mesto logoterapije u *coaching-u* (uz korišćenje EMCC (*European Mentoring and Coaching Council*) okvira kompetenci).

Osnovni pojmovi objašnjeni su vrlo kratko; najčešće samo citatom Dr Frankla. Razlog tome je potreba da se na radionici diskutuje o svakom pojmu, da se međusobno razmene znanja o pojmovima i urade kratke vežbe ili odgovori na pitanja koja će nam pojmove pojasniti.

Treći deo sadrži prikaz tehnika i alata logoterapije koji se uspešno koriste u *coaching-u* i treba da daju odgovor na to kako i kada se koristi *logo-coaching*.

Na kraju priručnika su i informacije o dodatnoj literaturi, knjigama kao i web adresama na kojima se može dobiti koristan materijal iz oblasti logoterapije.

*„I logoterapija i coaching su o rastu...“  
Dr Cynthia Wimberly*

## 1. DR VIKTOR FRANKL<sup>1</sup>

Univerzitetski profesor, Dr Viktor Emil Frankl neurolog, psihijatar, osnivač logoterapije i egzistencijalne analize, rođen je 26. marta 1905. godine u Beču, kao drugo od troje dece. Umro je 02. septembra 1997. godine u Beču.

Život Viktora Frankla bio je bogat i višeslojan. Uz profesionalnu karijeru, kao vrstan neurolog i psihijatar, bio je učitelj i naučnik. Osim što se razvijao u naučnika svetske klase i stručnosti, uvek je nadograđivao svoju ličnu, egzistencijalnu i ljudsku stranu. Čak i u starosti težio je mladalačkim ciljevima i ostvarivao ih.

Frankl je bio profesor neurologije i psihijatrije na Univerzitetu u Beču. 1930. godine odbranio je doktorat u oblasti medicine, a 1949. i iz filozofije. Bio je gostujući profesor na nekoliko američkih univerziteta (*Harvard, Dallas* i *Pittsburgh*). Univerzitet u Kaliforniji osnovao je katedru za logoterapiju, čiji je osnivač bio i Viktor Frankl. U stručnim krugovima, Logoterapija i egzistencijalna analiza poznata je kao Treća bečka škola psihoterapije. Prvom se naziva psihoanaliza Sigmunda Freuda, a drugom škola individualne psihologije Alfreda Adlera. Frankl je bio njihov odličan poznavalac, a s osnivačima je imao i lični kontakt.

Viktor Frankl predavao je na 209 univerziteta, na pet kontinenata, nagrađen je sa 29 počasnih doktorata (tridesetog se doktorata odrekao i posvetio ga je svojoj supruzi), a 1995. godine postao je počasni građanin grada Beča. Od 1940. do 1942. godine Frankl je vodio Odeljenje za neurologiju bolnice u *Rothschild*.u, a od 1946. do 1970. godine bio je načelnik Neurološke klinike u Beču. U slobodno je vrijeme planinario, a u poodmaklim je godinama pohađao časove letenja u SAD-u i položio za pilota.

Frankl je autor brojnih zapaženih stručnih knjiga. Napisao je 32 knjige, a njegovi su radovi prevedeni na 32 jezika i prodati u milionima primeraka. Samo jedno od njegovih dela, knjiga „*Zašto se niste ubili, traženje smisla življenja*“ (izvorno: „*Man's Search for Meaning*“), prodato je u više od deset miliona primeraka.

Životni put i rad Viktora Frankla u osnovi je obeležen ličnim iskustvom patnje, preživljavanjem strahota Drugog svetskog rata u nacističkim koncentracionim logorima. Nakon oslobođenja imao je samo 38 kilograma. U nacističkom režimu izgubio je prvu suprugu (i dete), brata, roditelje i većinu prijatelja. Nakon povratka u Beč našao se pred potpunim ništavilom. Ipak, umesto očaja, probudila se u njemu volja za životom, neodoljiva potreba da patnje koje je doživeo, pretvori u iskustvo smisla. Bolno iskustvo besmisla bilo je prekretnica života mladog i perspektivnog lekara i potvrdilo mu je, jednom i zauvek, da je osnovni pokretač ljudskog života njegova potraga za smislom. Frankl je gradio logoterapiju na dubinama svojih saznanja koje nisu bile samo teoretske, nego rezultat njegovih životnih iskustava: kroz pakao pronaći put do svetla, do smisla.

---

<sup>1</sup> Prevedeno i prilagođeno sa sajta: [www.logoterapija.com](http://www.logoterapija.com)

Ne možemo da biramo svoje okolnosti, ali možemo da biramo svoj stav  
Ljubav je čuvar smisla  
Život zahteva smisao za humor  
Uspeh i sreća nisu kraj i nemaju kraj

*Dr Viktor Frankl*



## 2. OSNOVNI KONCEPTI I POJMOVI LOGOTERAPIJE/ VEZA SA OKVIROM KOMPETENCIJA EVROPSKOG SAVETA ZA MENTORSTVO I COACHING (EMCC)

**Logoterapija** je bukvalno „lečenje smislom“, pri čemu čovek može da opstane u svim uslovima samo onda ako ima bezuslovnu veru u bezuslovni smisao života. Zasnvano je na uverenju da je najsnažniji ljudski motiv „volja za smislom“ (Wikipedia).

Kao i *coaching* i logoterapija je okrenuta budućnosti, ciljevima i pronalaženju „zdravog“ u svakoj osobi.

Osnovne postavke logoterapije:

- Slobodna volja (antropološki deo)
- Volja za smislom (psihološki deo)
- Smisao života (filozofski deo)

I još...

- Život ima smisla u svim okolnostima
- Traženje smisla je naša osnovna motivacija (zadovoljstvo-Frojd; moć-Adler)
- Imamo slobodu da tražimo svrhu bez obzira na okolnosti

I još...

- Ljubav je osnova svega
- Svaka osoba je jedinstvena
- Svi smo odgovorni za svoje postupke (život)
- Postoji smisao života, ali i smisao svakog trenutka
- Zahvalnost (istraživanja imunitet-pozitivan stav)
- ...

Pronalaženje smisla:

- Kreativne aktivnosti
- Iskustva
- Stavovi

*Tragic Triad:*

- Patnja
- Krivica
- Smrt

„Najefetivnije pomažu oni koji omogućće „buđenje““ Dr Frankl

### PREPORUKA

„*Corporate Athlets*“, <https://hbr.org/2001/01/the-making-of-a-corporate-athlete>  
... o duhovnoj dimenziji – koliko vrednosti i osećaj smisla utiču na performanse zaposlenih...

Slađana Milošević

Accredited Coach/Mentor- Master Practitioner Level (EIA), Accredited Supervisor (ESIA)

Diplomate in Logotherapy

## EMCC okvir kompetencija

Dat je kao aneks ovog Priručnika (na engleskom jeziku pošto adekvatan prevod na naš jezik još uvek ne postoji).

U ovom kursu poslužiće nam da vidimo u kojim „poljima“ kompetenci se „nalazi“ koji pojam logoterapije, kao i gde možemo koristiti tehnike i alate logoterapije u *coaching-u*.

### 2.1 Auto-transcedencija (samo-prevazilaženje)<sup>2</sup>

#### Uvodno pitanje

Kada ste kao mali bili bolesni, šta su Vaši roditelji činili da Vam bude bolje?

Specifična ljudska osobina nadržavanja samoga sebe – kad čovek nije preokupiran sopstvenim egom. To je duhovna kategorija i vrlo je važna za čovekovo zdravlje. Zdrave osobe su sposobne da preusmere pažnju od sebe prema nečemu što im je u tom trenutku namenjeno kao zadatak. Vrlo je važno razvijati ovu sposobnost nadržavanja samoga sebe. Čovek je biće koje ne živi samo za sebe. Ko se prepusti brizi, ljubavi, trudu za nekoga ili nešto, prerasta samog sebe. Čovek je biće koje živi za nekoga ili za nešto. Važno je postavljati sebi pitanja: kome ili čemu služim? Ako nema autotranscendencije, čovek služi samom sebi, međutim time ne postiže sreću niti može ostvariti samog sebe. Sporedni efekat autotranscendencije je samoostvarenje.<sup>3</sup>

#### Pitanje

Dajte jedan primer samo-prevazilaženja?

## VEŽBA

Šta mogu da ponudim svetu?

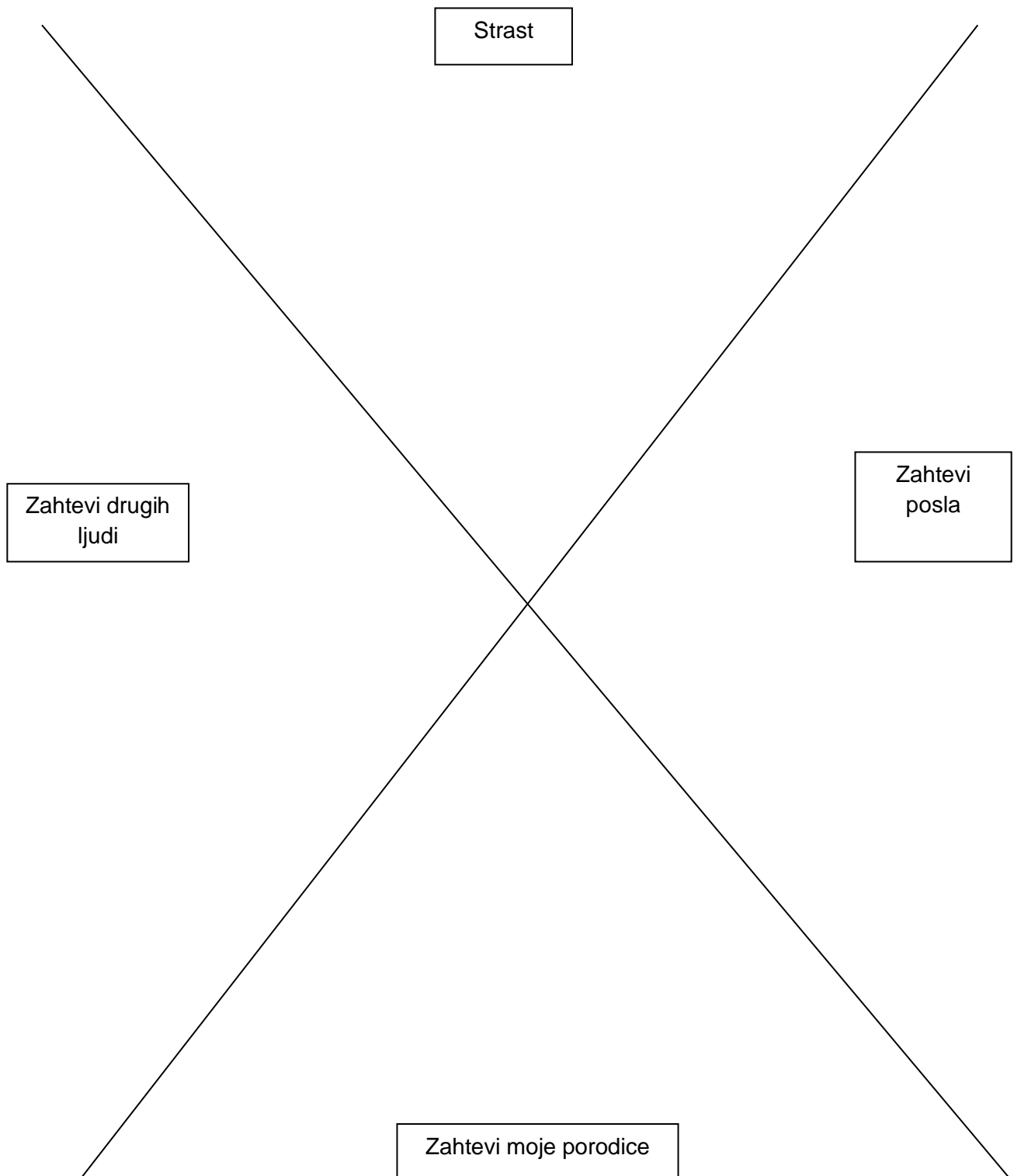
Kako mogu da iskoristim svoje talente da pomognem nekom drugom/da uradim nešto smisleno?				
Snaga 1	Snaga 2	Snaga 3	Snaga 4	Snaga 5
U čemu ste najstrastveniji/a?				

<sup>2</sup> Izvor: [www.logoterapija.com](http://www.logoterapija.com). Prevedeno sa hrvatskog na srpski jezik

<sup>3</sup> Izvor: [www.logoterapija.com](http://www.logoterapija.com). Prevedeno sa hrvatskog na srpski jezik

--	--	--	--	--

**„Podeljeno“ srce**





<b>VEŽBA – PRONALAZENJE SMISLA U ŽIVOTNIM OKOLNOSTIMA</b>
Situacije u kojima sam otkrio/la istinu o sebi?
Situacije u mom životu u kojima vidim mogućnost izbora, kakav postoji?
Situacije u kojima doživljavam svoju jedinstvenost?
Situacije u kojima sam „pozvan/na“ da napravim odgovorane izbore?

<b>VEŽBA – MASLOV HIJERARHIJA POTREBA</b>
Dopunite je samo-prevazilaženjem? Gde se ono nalazi?

## 2.2 Dimenzionalna ontologija

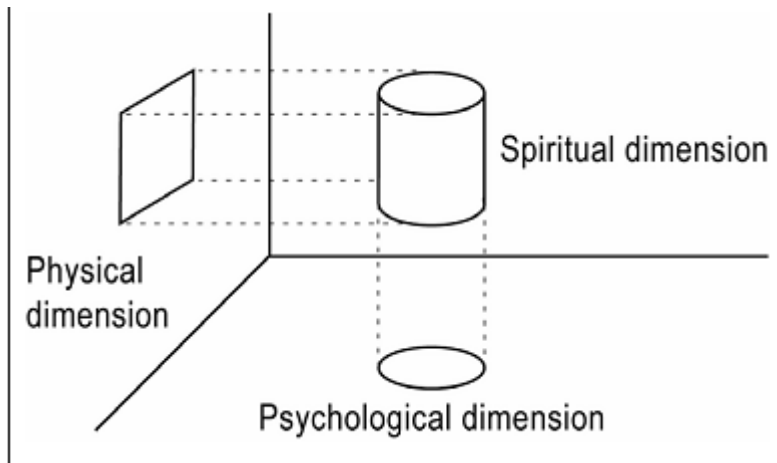
### Prvi zakon

Jedan isti fenomen projektovan u različitim dimenzijama, daje individualne slike koje su kontradiktorne jedna drugoj.

Sladana Milošević

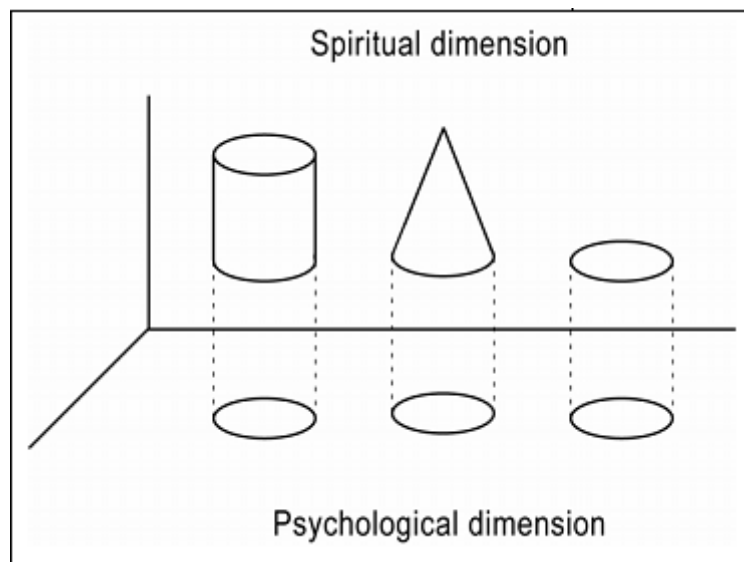
Accredited Coach/Mentor- Master Practitioner Level (EIA), Accredited Supervisor (ESIA)

Diplomate in Logotherapy



Drugi zakon

Različiti fenomeni projektovani u jednoj dimenziji, mogu dati slike koje su slične.



Za logoterapiju, kao i *coaching* važna je **individualizacija** i **improvizacija**.  
Svaki klijent zahteva specifičan i jedinstven pristup.  
Logoterapeut kao i *coach* improvizuje u svom radu kako bi pomogao klijentu.

#### Pitanje za kraj

Kako koristimo ove zakone u *coaching*.u?  
U kojim kategorijama kompetenci?

### 2.3 Kreativnost i humor

Sladana Milošević  
Accredited Coach/Mentor- Master Practitioner Level (EIA), Accredited Supervisor (ESIA)  
Diplomate in Logotherapy

„I humor je bio oružje duše u borbi za samoodržavanje“ Dr Viktor Frankl („Zašto se niste ubili“, o svom iskustvu u koncentracionim logorima)

Dr Frankl smatra da se humor može učiti i naučiti! Humor je važan za samo-distanciranje koje je neophodno za promenu stava...

Veza za dr Franka je jednostavna: „Ha-ha“ i „A-ha“ :-)

<b>Pitanje</b>
----------------

Kako se kreativnost može razviti?
-----------------------------------

Kako vi povezujete kreativnost i humor?
---

Dajte primer kreativnosti iz vašeg <i>coaching</i> iskustva?
--

## 2.4 Prkosna moć ljudske prirode

„Ne možemo da biramo svoje okolnosti, ali možemo da biramo svoj stav“ Dr Viktor Frankl

<b>Pitanje</b>
----------------

Primeri iz naših života?
--------------------------

Šta od njih učimo?
--------------------

## 2.5 Samo-spoznavanje kroz iskustvo, kreativne aktivnosti i patnju

Samo-spoznavanje možemo postići kroz:

Kreativne poslove – naš posao, naše hobije, ostvarujući neko delo

Iskustva – interakcija sa drugom osobom, doživljavajući neku vrednost (umetnost, ...)

„Udare“ sudbine – slučaj Dr Frankla i boravka u koncentracionom logoru

(„Dakle, kada konkretno sudbina čoveku nametne patnju, on će morati da u patnji vidi zadatak i to neponovljiv zadatak“, Dr Viktor Frankl, „Zašto se niste ubili“)

<b>VEŽBA – SAMOSPOZNAVA</b>
-----------------------------

Kakvu samo-spoznavanje ste stekli kroz:
---

a) Kreativne poslove/zadatke?
-------------------------------

b) Iskustva?
--------------

c) „Udare“ sudbine?
---------------------

## 2.6 Stavovi

Ljudi se u osnovi mogu podeliti u dve grupe: one koji kažu DA životu uprkos svim poteškoćama i one koji kažu NE uprkos svemu dobrom što im se dešava.

Svi smo mi negde između ove dve grupe.

Slađana Milošević

Accredited Coach/Mentor- Master Practitioner Level (EIA), Accredited Supervisor (ESIA)

Diplomate in Logotherapy

<b>VEŽBA – ZDRAVI I NEZDRAVI STAVOVI</b>	
<b>Nezdravi stavovi</b>	<b>Zdravi stavovi</b>
<i>Ja sam žrtva „sudbine“</i>	Ja imam slobodu
<i>Osnovni cilj života je da imam što više zadovoljstva i što manje nelagodnosti</i>	Treba da budem odgovoran, da odgovorim na ono što život od mene traži, da bih „platio svoju stanarinu“ na ovoj planeti
<i>Živeću tako da se u trenutku dobro osećam</i>	Živeću u skladu sa svojim vrednostima
<i>Život je absurdan, i ako želimo da nađemo bilo kakav smisao mi moramo da ga sami izmislimo</i>	Smisao postoji i može se otkriti
<i>Provešću veći deo svog života poredeći se sa drugima. Biću superioran i arogantan, ali i inferioran i bezbredan</i>	Treba da otkrijem kako sam, među milijardama ljudi na ovom svetu jedinstven po svojoj ličnost i svojoj misiji u životu

## 2.7 Vrednosti

„Uloga logoterapeuta se sastoji u tome da proširi vidike pacijenta tako da mu čitav spektar smisla i vrednosti postane vidljiv i jasan“. Dr Viktor Frankl („Zašto se niste ubili“)

<b>Pitanje</b>
Selite se i možete da ponese samo tri stvari – to su?

<b>VEŽBA</b>
<p>Vaša studija slučaja</p> <p>Po čemu je taj klijent jedinstven?            Koje su neke od njegovih/njenih vrednosti?            Koji ne-zdravi stavovi su trebali biti promenjeni kod tog klijenta?</p> <p>Šta ste uradili tada?            Šta biste sada uradili drugačije?</p>

## 2.8 Odgovornost

„Odgovornost čoveka je nešto strašno, ali u isto vrijeme nešto divno. Zastrašujuće je to da sam u svakom trenutku odgovoran za svoga bližnjeg, da je svaka odluka – od najmanje do

najveće – odluka zauvek, i da u svakom trenutku iskoristim ili potrošim tu priliku. Svaki trenutak donosi hiljade mogućnosti, ali mogu izabrati samo jednu – sve ostale zauvek osuđujem na propast. Međutim, to je ujedno i divna spoznaja – da je moja budućnost i budućnost stvari i ljudi oko mene – u svakom trenutku zavisna samo o mojoj odluci. To što spoznam u tom trenutku i to što dozovem u život, to postaje stvarnost zaštićena od prolaznosti i propadanja.” Iz knjige „Lekar i duša“ Dr Viktor Frankl

### Uvodno pitanje

Kada bi Vaši prijatelji i rodbina mogli otvoreno da Vam kažu sve o Vama, da li biste želeli to da čujete?

Svako od nas odgovoran je za svoj život i postupke.

### Pitanje

Kako možemo pomoći ljudima da budu odgovorniji?

### VEŽBA – DODATNA PITANJA U POTRAZI ZA ODGOVORNIM ŽIVLJENJEM...

Da li sam i sada osoba koja želim da budem u budućnosti?  
 U kojim delovima, oblastima nisam osoba koja želim da budem?  
 Koji su moji potencijali?  
 Da li sam razmišljao o tome koji su moji potencijali?  
 Kako da poboljšam svoj život?  
 Kako poboljšavam stvari oko sebe?  
 Kako moje prisustvo čini moje radno mesto prijatnijim?  
 Kako ja činim svoje veze boljim, zdravijim?  
 Koje su to situacije i okolnosti u kojima moje prisustvo donosi poboljšanja?

### VEŽBA – USPEH I NEUSPEH

Da li je u Vašem iskustvu bilo nečega što ste uradili, a što je izgledalo kao neuspeh drugima, ali ste Vi znali da je to prava stvar?  
 Da li je bilo situacija kada ste zaista nešto želeli, a to se nije dogodilo kako ste želeli? Da li je to tada izgledalo kao neuspeh, a ispostavilo se da je bio uspeh?  
 I obrnuto, da li je bilo nečega što se činilo kao uspeh, a ustvari to nije bio?  
 U svim ovim situacijama, kakva je bila uloga saznanja o smislu u Vašim životima?

## 2.9 Savest

Savest je duhovni organ. To je glas koji pomaže ljudima da donose bolje odluke. Savest je veća od morala porodice ili društva.

### Život sa smislom

Princip 1. Stav birate sami

Princip 2. Shvatite svoju želju za smislom

Princip 3. Nađite značenje u različitim trenucima života

Slađana Milošević

Accredited Coach/Mentor- Master Practitioner Level (EIA), Accredited Supervisor (ESIA)

Diplomate in Logotherapy

Princip 4. Nemojte raditi protiv sebe

Princip 5. Gledajte na sebe sa strane

Sladana Milošević

Accredited Coach/Mentor- Master Practitioner Level (EIA), Accredited Supervisor (ESIA)

Diplomate in Logotherapy

### 3. TEHNIKE I ALATI LOGOTERAPIJE U COACHING-U

#### 3.1 Paradoksalna namera

- Podrazumeva da želite istu stvar koje se bojite
- Koristi se humor – ismevanje simptoma

Primeri primene:

- Problemi sa snom
- Znojenjem
- Mucanjem
- *Burn-out*.om
- Kratkoročno za fobije i opsesivno-kompulsivne poremećaje...

Paradoksalna namera koristi sposobnost samo-distanciranja.

<b>Pitanje</b>
Kako možemo koristiti ovu tehniku u <i>coaching</i> .u?

#### 3.2 Derefleksija

Logoterapijska metoda kojom se ignorišu simptomi straha. Začarani krug nastaje kada se razvije preterano poklapanje pažnje prirodnom strahu ili osećaju tuge, što dovodi do straha od neuspeha. Cilj derefleksije je prekinuti taj neurotizirajući začarani krug tako da se određenom simptomu oduzme preterana pažnja<sup>4</sup>.

Frankl smatra da mnogi problemi proističu iz prevelike zaokupljenosti sobom; problemi često nestaju kada “prebacimo” pažnju sa sebe na druge

Frankl naglašava da se pridaje previše značaja samorefleksiji; od Frojda pa nadalje, podsticani smo da gledamo u sebe, da iskopamo naše najdublje motivacije.

Primeri primene:

- Seksualni poremećaji
- Strahovi (npr. strah od plivanja)
- Poremećaji spavanja

(Mnogi mladi roditelji dožive derefleksiju kad se požrtvovano posvete svom novorođenom detetu, čime se smanjuju simptomi zavinsnosti i neuroze koje su pre doživljavali<sup>5</sup>).

Derefleksija koristi sposobnost samo-prevazilaženja.

<sup>4</sup> Izvor: [www.logoterapija.com](http://www.logoterapija.com) Prevedeno sa hrvatskog na srpski jezik

<sup>5</sup> Izvor: [www.logoterapija.com](http://www.logoterapija.com) Prevedeno sa hrvatskog na srpski jezik

**Pitanje**

Kako možemo koristiti ovu tehniku u *coaching*.u?

**3.3 Metafore i priče**

Metafore pomažu da se na drugi način gleda na sebe i svet oko sebe.

“Jedan od izuzetnih kvaliteta priče je da one kreiraju prostor. Može se živeti u priči, ići oko nje, nalaziti svoje mesto. Priča suočava ali nas ne ugnjetava; ona inspiriše, ne manipuliše. Priča poziva na susret, dijalog, međusobno deljenje...”<sup>6</sup>

**VEŽBA – PRIČA**

Razmislite o priči iz Vašeg detinjstva i zapišite par reči o toj priči. To može biti bajka ili neka slična priča a može biti i stvaran događaj iz Vašeg života; neka koja ima potencijal da pokaže neku životnu istinu.

Kako ovakva priča može da se iskoristi u *coaching*.u?

**3.4 Razni alati****Pristup u pet koraka (uključuje osnovne postavke logoterapije)**

1. Šta je Vaš izazov?
2. U čemu/gde imate slobodu?
3. Navedite Vaše opcije u oblasti gde imate slobodu?
4. Koji je od navedenih izbora ima za Vas najviše smisla?
5. Koji je prvi korak u oblasti koju ste izabrali?

**Vrhovi planina**

Pogledajte na svoj život kao na vrhove planina pred vama... Ko je na vrhovima planina? Ko su ljudi koji su uticali na Vaš život? To mogu biti pisci, vođe, neko iz Vašeg života ko je uticao na Vas i koga ste voleli...

Uzmite papire, olovke u boji i markere i skicirajte vrhove planina. Diskutujte u paru ko se pojavio na tim vrhovima. Da li ste iznenađeni pojavom nekih imena? Vaših učitelja, komšija na koje možda niste pomislili godinama.

Postavite sebi pitanja:

1. Koje su to vrednosti ljudi na ovim vrhovima?
2. Šta Vas je iznenadilo u ovoj vežbi?

<sup>6</sup> Citat Henri Nouwen iz: *Attitudinal Change Course Book*, Viktor Frankl Institute of Logotherapy, Texas, USA



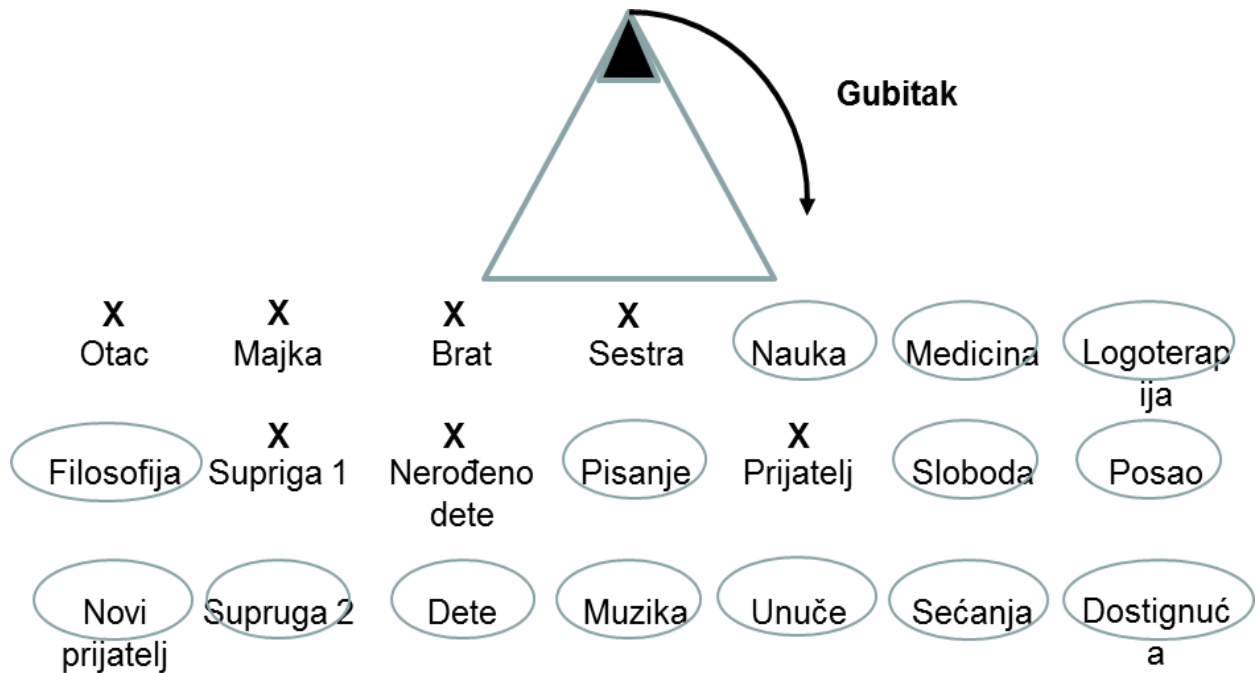
3. Koje vrednosti delite sa ovim ljudima?
4. Na kom vrhu biste Vi želeli da se pojavite?

### Alternativna lista (primenjena derefleksija)

Pravi se lista aktivnosti koje bi obogatile život klijenta.

Klijent treba da odabre par aktivnosti koje će sporovoditi u slobodno vreme.

### Izbori



### 3.5 Moćna pitanja

- Kada gledate nazad u svoj život, u kojim trenucima ste najviše bili Vi?
- Koji cilj želite da ostvarite u narednom mesecu? U narednih šest meseci?
- Gde pronalazite hrabrost?
- Kog straha biste želeli da se oslobodite?
- Koji izazov imate sada pred sobom?
- Ako bi vas neko dete koje volite pitalo šta su najvažnije stvari koje ste uradili u svom životu, šta biste mu rekli?
- Ko je bila važna osoba u Vašem detinjstvu koja Vas je bezuslovno volela i dala Vam svu pažnju i vreme?
- Šta želite da slavite u svom životu?
- Koji je to san koji jednom želite da ostvarite?
- Šta život sada traži od Vas, iako Vam je teško?
- ...

### VEŽBA

Slađana Milošević

Accredited Coach/Mentor- Master Practitioner Level (EIA), Accredited Supervisor (ESIA)

Diplomate in Logotherapy

Vaša studija slučaja

Formulišite moćna pitanja za Vašu studiju slučaja i podelite ih sa grupom

Sladana Milošević

Accredited Coach/Mentor- Master Practitioner Level (EIA), Accredited Supervisor (ESIA)

Diplomate in Logotherapy

#### 4. KORISNA LITERATURA I SAJTOVI

##### Knjige

„Zašto se niste ubili“, dr Viktor Frankl

„*The Will to Meaning*“, dr Viktor Frankl

„*Doctor and The Soul*“, dr Viktor Frankl

##### Materijal dostupan na internetu:

„*Prism of Meaning*“; Maria Marhsall

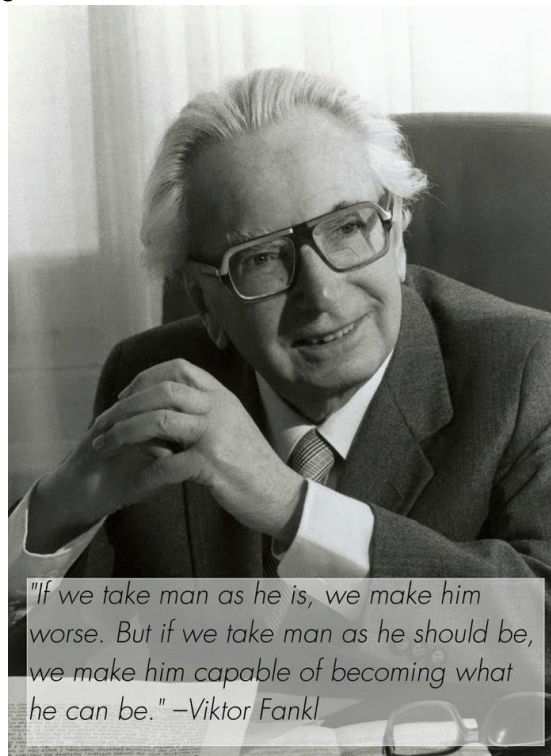
<http://streetschool.co.za/wp-content/uploads/2014/07/Maria-Marshall-Prism-of-Meaning-Guide-to-the-Fundamental-Principles-of-Logotherapy.pdf>

„*A Workbook to increase your meaningful and purposful goals (MPGs)*“

[http://www.viktorfrankl.org/source/hutzell\\_workbook\\_2009.pdf](http://www.viktorfrankl.org/source/hutzell_workbook_2009.pdf)

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

<http://www.viktorfrankl.org/e/>



„*Why believe in others*“

[http://www.ted.com/talks/viktor\\_frankl\\_youth\\_in\\_search\\_of\\_meaning](http://www.ted.com/talks/viktor_frankl_youth_in_search_of_meaning)

Sladana Milošević

Accredited Coach/Mentor- Master Practitioner Level (EIA), Accredited Supervisor (ESIA)

Diplomate in Logotherapy

## **"Zabranjeno je"** **Pablo Neruda**

Zabranjeno je plakati bez da se nešto ne nauči,  
probuditi se u danu a ne znati što činiti,  
biti uplašen svojih vlastitih uspomena.

Zabranjeno je ne smejati se problemima,  
ne boriti se za ono što želiš,  
odustati od svega zbog vlastitog straha  
da ostvariš svoje snove.

Zabranjeno je ostaviti svoje prijatelje,  
ne pokušati razumeti šta ste sve proživeli zajedno,  
i zvati ih samo onda kad ti je neophodno.

Zabranjeno je ne biti svoj pred drugima,  
pretvarati se pred ljudima do kojih ti nije stalo,  
izigravati klovna da bi te pamtili,  
i zaboraviti sve kojima je zaista stalo do tebe.

Zabranjeno je ne učiniti sve za sebe samog,  
biti uplašen od života i onoga čime te život obavezuje,  
ne živeti svaki dan kao da je to tvoj poslednji dah.

Zabranjeno je da ti nedostaje neko bez radosti,  
da zaboraviš nečiji smeh i oči,  
sve samo zato što njegov put više ne obuhvata tvoj,  
zabranjeno je zaboraviti njegovu prošlost  
i zameniti je njegovom sadašnjošću.

Zabranjeno je ne pokušavati shvatiti druge  
misliti da je njihov život vredniji od tvog,  
ne spoznati da svako ima svoj put i slavu.

Zabranjeno je ne stvarati vlastitu priču,  
ne imati trenutak za one kojima si potreban,  
ne razumeti da život ono što daje takođe i uzima.

Zabranjeno je ne tražiti sreću,  
ne živeti život s pozitivnim stavom,  
ne smatrati da uvek možemo biti bolji;

Zabranjeno je zaboraviti da bez tebe  
ovaj svet ne bi bio isti...