

INTENZIV - Izabrana, a ne opcija

INTENZIV – Modul 3

Nova dinamika i integracija

Dan 3 – Tvoja prisutnost je tvoj magnet



Ivana Anđić | 2025

INTENZIV - Izabrana, a ne opcija

„Muškarac ne pamti tvoje reči. Pamti kako se osećao pored tebe.“

— Ivana Anđić

Tvoja najveća moć nije u tome da ga ubediš,
nego u tome da budeš prisutna.
Da umeš da zadržiš kontakt očima.
Da ne skačeš da popuniš tišinu.
Da budeš tu — mirna, svesna, u svom telu.
To je energija žene koja zna svoju vrednost.
Prisutnost je ono što pravi razliku između žene koju se
pamti i žene koja se zaboravlja.

Lekcija: Tvoja energija govori pre tebe
Muškarci ne čitaju tvoje reči- čitaju tvoje stanje. Osećaju
da li stojiš u sebi ili pokušavaš da se dokažeš.
Kada si nervozna, tvoja energija govori:
„Nisam sigurna da sam dovoljna.“
Kada si mirna i svesna sebe, tvoja energija kaže:
„Znam ko sam. Ne žurim da te uverim.“
To je tvoja nova dinamika — energija žene koja ne traži
pažnju, već pažnju izaziva svojim mirom.

INTENZIV - Izabrana, a ne opcija

U svakoj situaciji:

- 🕊️ Kada on ćuti – ti ne paničiš.
- 💋 Kada on ode – ti ne gubiš svoj mir.
- 🔥 Kada on dođe – tvoja energija ga pozdravlja, ali tvoj svet se ne vrti oko njega.

To je tvoj magnetizam.

Nemaš potrebu da „radiš“ na tome – već da se vratiš sebi.

U starom obrascu:

- Bila si „u glavi“, ne u telu.
- Analizirala si svaku njegovu reč.
- Trudila si se da deluješ “zanimljivo”, umesto da budeš prisutna.

U novom obrascu:

- Osećaš sebe dok govoriš.
- Dišeš sporije, gledaš smirenije.
- Ne juriš pažnju – ti je privlačiš.

INTENZIV - Izabrana, a ne opcija

VEŽBA – TRENUTAK PRISUTNOSTI

Večeras izdvoji 5 minuta.

Sedi uspravno. Udahni duboko.

Zatvori oči i postani svesna svog tela.

Oseti noge, ruke, ramena, srce.

Pitaj sebe:

„Kako se moje telo oseća kada ne moram da se trudim?“

Zapiši u dnevnik:

- Kako se osećam kada sam potpuno u sebi?
- Kako moja energija deluje kad sam mirna?
- Koje situacije me izbacuju iz centra – i kako ću se vratiti sledeći put?

Afirmacije dana

„Moje prisustvo je moj magnet.“

„Ne moram da budem glasna da bih bila primećena.“

„Mir u meni privlači ono što je moje.“

INTENZIV - Izabrana, a ne opcija

Mini ritual – Energija prisutnosti

U toku dana, izaberi jedan razgovor ili situaciju (bilo s partnerom, kolegom, prijateljem).

Ostani u kontaktu očima.

Ne planiraj šta ćeš reći.

Samo slušaj i diši.

To je tvoj trening magnetizma.

„Ne osvajaš time što se trudiš da budeš posebna.

Osvajaš time što si potpuno tu, prisutna.“

INTENZIV - Izabrana, a ne opcija

INTENZIV – Modul 3

Nova dinamika i integracija

DAN 1: Kada promeniš energiju, menja se i on



Ivana Anđić | 2025

INTENZIV - Izabrana, a ne opcija

*„Muškarci ne reaguju na tvoje reči.
Oni reaguju na tvoje stanje.“*

— Ivana Anđić

Tvoja energija govori pre tebe.
Ona kaže da li si u miru ili u strahu.
Da li se daješ iz ljubavi ili iz potrebe.
Da li čekaš da te neko vidi — ili već znaš da se vidiš sama.
Danas počinje nova faza.
Ona u kojoj prestaješ da objašnjavaš, da juriš, da se trudiš.
I počinješ da zračiš.

Kada promeniš energiju, menja se i on
Ne treba njega da menjaš. Samo prestani da budeš verzija
sebe koja ga privlači pogrešno.

Muškarci osete promenu tvoje energije pre nego što osete
promenu tvojih reči. Kada tvoj fokus pređe sa njega na
tebe, dinamika se menja.
Tvoj mir postaje odgovor na njegov kaos.
Tvoja tišina postaje najglasniji signal tvoje vrednosti.