

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.

INTENZIV - Izabrana, a ne opcija

TVOJE NOVO STANJE

Kada si u starom obrascu:

- Reaguješ impulsivno.
- Tražiš potvrdu.
- Juriš znakove da si “dovoljna”.

Kada si u novoj energiji:

- Osećaš stabilnost u telu.
- Dišeš pre nego što reaguješ.
- Znaš da ne moraš da trčiš za onim što je tvoje.

Muškarac tada oseti promenu – i mora da se pomeri.

Ili će prići bliže, ili će otići dalje.

Ali sada, ti biraš bez straha.

INTENZIV - Izabrana, a ne opcija

RADNI ZADATAK

Zapiši tri situacije u kojima si ranije reagovala iz nesigurnosti, a sada biraš mir:

-
-
-

Pitanje za refleksiju:

- Kako se tvoj unutrašnji mir oseća u telu?
- Koji deo tebe još uvek reaguje iz starog straha?
- Kako bi izgledala tvoja najmirnija reakcija na neizvesnost?

Izaberi novu afirmaciju:

„Moja energija je moj jezik. Moj mir govori više nego hiljadu reči.“

„Ne dokazujem vrednost. Živim je.“

„Ja sam žena koja zna – i zato ne mora da objašnjava.“


INTENZIV - Izabrana, a ne opcija

MINI RITUAL – “ENERGIJA KOJA GOVORI”

Večeras, pre spavanja:

- Upali sveću.
- Udahni duboko tri puta.
- Zamisli da tvoja stara energija odlazi sa svakim izdahom.
- Sa svakim udahom, oseti kako ti se vraća mir.
- Ponavljaj sebi:

„Svet me oseća. Ne moram da dokazujem ništa.“

 Kad promeniš energiju, ne moraš da menjaš svet.
On sam pronađe novu orbitu oko tebe.