



RESONANTIA.HR

3 razine jasnoće - koje mijenjaju način na koji komuniciraš

Alina Cabrera



Uvodna riječ

HEJ, :)

DRAGO MI JE ŠTO SI OVDJE.
HVALA TI ŠTO ČITAJUĆI OVAJ
PRIRUČNIK DAJEŠ SEBI PRILIKU
ZASTATI — I USMJERITI PAŽNJU
TAMO GDJE JASNOĆA ZAPRAVO
POČINJE: **U TEBI.**



Zovem se **Alina Čabraja**.
Komunikacijska sam
stručnjakinja, **NLP Master,**
trenerica, coach i praktičarka
transformacijskih metoda (**PEAT,**
Mindfulness) koje povezuju
unutarnju i vanjsku dimenziju
ljudskog iskustva.

Moje polje rada je **jasnoća** – ona
vrsta jasnoće koja ne nastaje
kroz forsiranje da bude, nego kroz
usklađivanje – da jest.

Vjerujem da svatko ima svoj
autentični ton i ritam u kojem
najbolje funkcionira... a kad ga
jednom osvijestiš – cijeli svijet te
počinje čuti.

Jasnoća nije samo
komunikacijska vještina.

Jasnoća je jedan od temeljnih
načina na koji živimo, dišemo,
mislimo i djelujemo u svijetu.

Kada postanemo jasni sebi – naše
riječi, govor tijela i odluke
počinju odražavati tu unutarnju
usklađenost.

I tada komunikacija prestaje biti
natjecanje za pažnju ili validaciju
veći postaje tok.

Ovaj priručnik vodi vas kroz male,
jednostavne korake kako bi:

- **osjetili** jasniju vezu između
uma, tijela i duha,
- oblikovali **osobni stil**
izražavanja koji proizlazi iz
tvoje autentične suštine,
- i **razumjeli sebe** – dublje i
istinitije.

Alina

ZAŠTO JASNOĆA NIJE POVLASTICA, NEGO TEMELJ?

01

Jasnoća je vještina, a ne samo stanje.

U vremenu digitalne, mentalne i emocionalne buke – najvrjedniji dar koji možeš dati sebi i svijetu jest **unutarnja jasnoća**. Ona nije samo način na koji govoriš, već prostor iz kojeg djeluješ.

02

Jasnoća stvara rezonanciju.

To nije samo skup riječi, nego energija kojom ulaziš u prostor. Kada su um, tijelo i duh usklađeni – ljudi osjete tvoju **prisutnost** prije nego što progovoriš.

03

Komunikacija je most.

Jasnoća je unutarnji izvor, a komunikacija način da ga preneseš u svijet. Iz takve komunikacije prirodno rastu **povjerenje, svrha i unutarnja snaga**.





UM - MISLI KOJE GRADE SVIJET

PRIJE NEGO ŠTO PROGOVORIMO – VEĆ SMO
KOMUNICIRALI.

Svaka tvoja komunikacija ima **izvor**: tvoju misao i namjeru.

Ako je unutarnji tok misli zamućen, poruka će biti jednako mutna.

Ako je misao jasna i komunikacija postaje kristalna.

TEORIJSKA OSNOVA

NLP (neurolingvističko programiranje) nas uči da naša percepcija svijeta prolazi kroz **unutarnje filtere**: vjerovanja, vrijednosti, obrasce i unutarnji dijalog. Kad postanemo svjesni tih filtera, možemo birati **kako** komuniciramo, a ne samo reagirati.

NA ŠTO OBRATITI PAŽNJU

- **Prije važnog razgovora, zastani.** Postavi si 3 jednostavna pitanja:
 - **Što** želim prenijeti?
 - **Zašto** mi je to važno?
 - **Kako** želim da **se** druga osoba **osjeća** kad čuje moju poruku?
- **Misao** u 1 rečenici. Ako ne možeš jasno reći što želiš u jednoj rečenici, vjerojatno još nisi siguran što zapravo želiš reći.



MINI VJEŽBA – “NAMJERA”

- Zatvori oči. Duboko udahni.
- Zamisli osobu ili situaciju kojoj želiš komunicirati.
- Bez analiziranja, dopusti da ti se pojavi **jedna riječ** koja opisuje što želiš donijeti u taj odnos (npr. jasnoću, toplinu, rješenje, granicu...).
- Otvori oči i zapiši tu riječ. Neka ti bude **kompas** u razgovoru.





TIJELO - TVOJ PRVI GOVORNIK

TVOJE TIJELO GOVORI BRŽE NEGO ŠTO UM
STIGNE SMISLITI REČENICU

Ljudi ne reagiraju samo na ono što govorimo, već i na **način na koji smo prisutni**.

Držanje, disanje, pogled, tempo pokreta... to je komunikacija.

Kada si povezan sa svojim tijelom, postaješ **luka jasnoće**.

TEORIJSKA OSNOVA

Neverbalna komunikacija i *embodiment* pokazuju da **fiziološko stanje izravno utječe na kognitivnu jasnoću i emocionalnu stabilnost**.


Kroz tijelo šaljemo signale sigurnosti ili prijetnje i to često puno jače od riječi.

NA ŠTO OBRATITI PAŽNJU

Power of Pause: prije nego progovoriš, dopusti 3 sekunde tišine. To nije slabost, to je sidro.

Somatski trio:

- *Disanje:* produži izdah.
- *Položaj:* otvori ramena, osjeti stopala na podu.
- *Pogled:* fokusiran, ali mekan, "gledaš široko, ali i vidiš detaljno".



MINI VJEŽBA — "TVOJA KÔTA JASNOĆE"

- Stani uspravno.
- Osjeti težinu stopala na podu.
- Duboko udahni i produži izdah.
- Zamisli da ti se iz prsa širi linija jasnoće prema svijetu.
- Osjeti kako tvoje tijelo nosi tvoju poruku.





DUH – TVOJA AUTENTIČNA FREKVENCIJA

KAD ZNAŠ TKO SI, TVOJA PORUKA POSTAJE
JASNA, ČAK I KAD ŠUTIŠ.

Jasna komunikacija nije tehnika, ona je odraz
autentičnog kontakta sa sobom.

Bez te unutarnje točke, komunikacija se lako pretvori
u masku, strategiju ili scenski nastup.

Kada znaš svoju svrhu i vrijednosti, tvoje riječi
postaju **nositelji poruke koja se osjeća.**

TEORIJSKA OSNOVA

Model neurologijskih razina (R. Dilts) pokazuje da
identitet i vrijednosti oblikuju sve naše odluke,
ponašanja i poruke.

Ako su razdvojeni, javlja se napetost i nesklad. Ako su
usklađeni, javlja se **rezonancija.**

NA ŠTO OBRATITI PAŽNJU

“Why Whisper” – jedna jednostavna rečenica koja ti
vraća fokus:

- „Radim ovo jer vjerujem u...” (dovrši).
- Kad zapneš u razgovoru vrati se na **zašto.**



MINI VJEŽBA – “ZAŠTO MI JE OVO VAŽNO?”

Uzmi olovku i papir. Postavi si
pitanje:

- “Zašto mi je važno da me ova osoba čuje?”
- Piši 3 minute, bez cenzure.
- Zatim ispod svega što si napisao/la izvuci jednu rečenicu –to je tvoja suštinska poruka.





MALE PRAKSE ZA VELIKE PROMJENE

*KAD ZNAŠ TKO SI, TVOJA PORUKA POSTAJE
JASNA, ČAK I KAD ŠUTIŠ.*

Uspjeh u komunikaciji ne dolazi iz povremenih velikih trenutaka, već iz **malih, ponavljanih izbora**:

RAPPORT CHECK LISTA:

- kontakt očima
- ritam disanja
- otvorenost tijela
- aktivno slušanje (bez čekanja da dođeš na red)

3 ZLATNA NLP PITANJA

1. **Što** zapravo želim postići ovim razgovorom?
2. **Kako** želim da druga osoba osjeća ovu poruku?
3. **Što je važno** i meni i njima?

FUTURE PACING:

Nakon što izgovoriš ključnu poruku, dodaj:
"Zamisli da smo ovo već riješili - kako bi to izgledalo?"

- Time aktiviraš maštu i rješenja.



BRZI RESET

Kad osjetiš da gubiš fokus:

- udahni
- ispravi držanje
- u sebi izgovori svoju ključnu riječ namjere.



ZAVRŠNA RIJEČ

Jasnoća nije konačno odredište. To je **praksa** – mala dnevna odluka da budeš prisutan u sebi i s drugima. I svaki put kad to učiniš, tvoja **kommunikacija** postaje **prirodnija, jednostavnija i snažnija**.

Ako ti je ovaj vodič bio inspirativan, i želiš ići dublje – pridruži mi se u prostoru u kojem dijelim **praktične alate, uvide i male rituale** koji pomažu živjeti i komunicirati s **jasnoćom i lakoćom**.

PRATI ME OVDJE:

- Instagram: [@resonantia.by.alina](https://www.instagram.com/resonantia.by.alina)
- LinkedIn: [Alina Čabraja](#)
- Facebook: [Resonantia](#)
- Web: www.resonantia.hr

Ili prati mjesečni **Krug rezonancije (newsletter)** – gdje dijelim mini vježbe, uvide i inspiraciju za jasniji i svjesniji život.

Hvala ti što si ovdje.



Alina

www.resonantia.hr

hej@resonantia.hr



Što držim, a što me drži?

01

Identifikacija

Zapiši:

- Gdje u životu trenutno najviše pokušavam imati kontrolu?
-

02

Dublje pitanje

- Što pokušavam spriječiti?
 - Čega se bojim da će se dogoditi?
-

03

Dio osobnosti

- Ako ta kontrola ima glas — što govori?
 - Što želi za mene?
 - Što štiti?
-

04

Koja je potreba?

- Koja potreba stoji ispod kontrole? (sigurnost, mir, jasnoća, prihvaćanje...)
-

05

Mikro – prepuštanje

- Što bi bio 5% manji stupanj kontrole u toj situaciji?







ZAVRŠNA RIJEČ

Jasnoća nije konačno odredište. To je **praksa** — mala dnevna odluka da budeš prisutan u sebi i s drugima. I svaki put kad to učiniš, tvoja **kommunikacija** postaje **prirodnija, jednostavnija i snažnija**.

Ako ti je ovaj vodič bio inspirativan, i želiš ići dublje — pridruži mi se u prostoru u kojem dijelim **praktične alate, uvide i male rituale** koji pomažu živjeti i komunicirati s **jasnoćom i lakoćom**.

PRATI ME OVDJE:

- Instagram: [@resonantia.by.alina](https://www.instagram.com/resonantia.by.alina)
- LinkedIn: [Alina Čabraja](#)
- Facebook: [Resonantia](#)
- Web: www.resonantia.hr

Ili prati mjesečni **Krug rezonancije (newsletter)**— gdje dijelim mini vježbe, uvide i inspiraciju za jasniji i svjesniji život.

Hvala ti što si ovdje.



Alina

www.resonantia.hr

hej@resonantia.hr

