

# Individualni rad



*Individualni rad na osobnim pitanjima je najvažniji oblik rada, rekla bih čak da je ponekad nužan, barem neko vrijeme.*

Zašto je individualni rad važan?

Individualni rad na osobnim pitanjima je najvažniji oblik rada, rekla bih čak da je ponekad nužan, barem neko vrijeme.

**Integrira rad na tijelu, emocijama, duhu i umu.**

Dio je duhovne/emocionalne/mentalne higijene.

Više nije toliko stigmatiziran kao ranije, već je svima postalo jasno da trebamo voditi i na taj način brigu o sebi: to znači olakšati stare terete, nadzirati sadašnje vrijeme i odmah u hodu razjasniti prepreke i moguće greške koje bi nas kasnije mogle više koštati, i emocionalno i financijski i donošenjem pogrešnih odluka.

U individualnom radu imamo vremena baviti se osobnim stvarima, detaljima za koje nema vremena i mogućnosti na radionicama i online tečajevima.

Radim s ljudima koji rade na sebi, zapeli su, iscrpili su metode koje su sami mogli primijeniti (knjige, promišljanje, meditacije, molitve, razne radionice) i jasno im je da su stali, da im treba pomoć, jer očito neke dijelove svoje dinamike ne vide. Razgovorom i jednostavnim iskustvenim vježbama zajedno nalazimo nova rješenja.

Uvijek dobijete domaći rad kako implementirati u svoj život to što smo odradili, kako to živjeti, jer **pravi rad je ustvari življenje tog novog.**

Pomažem vam u tome, pratim vas na tom putu.

Već nakon mjesec dana redovitih tjednih susreta osjećate drugačiju sebe, vraća vam se putem pogubljena snaga i osjećaj odrasle sebe, a nakon tri mjeseca možete staviti točku na jedno važno razdoblje. Najbolji rezultati se postižu ukoliko radimo kontinuirano dulje vrijeme, bez prekida te kombiniramo s ostalim programima.

Da biste postigli uspjeh, važno je preuzimanje odgovornosti – Što to znači?

Nakon uvodnog sata se dogovaramo kojim tempom dalje radimo, prema vašim potrebama, željama i mogućnostima. Važan je kontinuitet i ritam. Jednom tjedno, svaki drugi tjedan, svaki treći, jednom mjesečno, jednom godišnje, kako god, važno je da postoji ritam. Time ste fokusirani na zadatke koje dobivate između susreta, u kontaktu ste s vlastitim procesom, **idete ka cilju**, jednostavno, fokusirani ste.

Izjava "Javit ću se uskoro" nekad može značiti da se ne želite dati do kraja, da sami sebe sabotirate. Tu se gubi fokus, ako ne znate kad je sljedeći susret i do kad treba odraditi zadaću.

To ne znači da ne treba povremeno uzeti sat, dva, ali to je nešto drugo od kontinuiranog rada na cilju. Ono što nam svima treba je **jasni uvid, jasnoća** do koje sami dolazite uz moju pomoć. Ja vam ne govorim što da radite. Nađete je u sebi kad otklonimo prepreke jasnoći.

Radimo uživo u prostoru ili online putem telefona ili bilo koje druge platforme. Ako vam se ovo svidjelo i ako imate barem malo povjerenja, s obzirom na to da se ne poznajemo, dogovorite temin.

[www.nadja.hr](http://www.nadja.hr)

## Nadja Skazlić

autorica i voditeljica škole  
osobnog razvoja **Novi život**  
**Nova Ja**  
praktičarka  
tjelesnoorijentirane  
integrativne terapije



# Individualni rad



## O MENI

Ja sam učiteljica, praktičarka tjelesnoorijentirane integrativne psihoterapije te voditeljica sistemskih konstelacija.

Autorica sam i voditeljica 4-godišnje škole osobnog razvoja za žene.

Vjerujem da je pored stručnog znanja dragocjeno moje iskustvo kojeg sam stekla u stvaranju Nove Ja. Ponekad nije lako, ponekad je put dulji nego što bismo željele, ali vrijedi svakog koraka.

### PROFESIONALNI PUT

- desetak godina pedagoškog rada
- više od trideset godina poduzetništva
- od 2014. radim u osobnom razvoju

### RAD U OSOBNOM RAZVOJU

- od 2014. godine stvaram i vodim školu osobnog razvoja **Novi Život Nova Ja** koja se bavi osnaživanjem žena koje žele uzeti život u svoje ruke
- vodim radionice, retreats i sistemske konstelacije
- vodim razne online programe osobnog razvoja
- radim individualni i grupni rad

### PODRUČJA RADA

- Razvodi i prekidi veza
- Osjećaj unutarnje sigurnosti
- Stvaranje Nove Ja

### Kontakt

095 199 35 32

[nadja@nadja.hr](mailto:nadja@nadja.hr)

F. [www.facebook.com/nadja.skazlic](https://www.facebook.com/nadja.skazlic)

F. [www.facebook.com/NoviZivotNovaJa](https://www.facebook.com/NoviZivotNovaJa)

I. [www.instagram.com/novizivotnovaja](https://www.instagram.com/novizivotnovaja)

**NOVA JA**, obrt za savjetovanje i  
poduku, vl. Nadja Skazlić  
Derenčinova 22  
10000 Zagreb  
IBAN:HR0424840081135091173

### Nadja Skazlić

*autorica i voditeljica škole  
osobnog razvoja **Novi život  
Nova Ja**  
praktičarka  
tjelesnoorijentirane  
integrativne terapije*



[www.nadja.hr](http://www.nadja.hr)