

Sadržaj

Kako čitati ovu knjigu?	1
1. Put prema sebi: teorijski temelj i pedagoški okvir	3
1.1. Kako se mijenjamo?	3
1.2. Čovjek nije rajčica pa da sazrijeva posve spontano.....	12
1.3. Pedagogija koja počinje iznutra: odgoj vlastitog odnosa prema sebi	20
1.4. Kako postajemo ono što jesmo?.....	25
1.4.1. Unutarnja logika kao osobni kompas	25
1.4.2. Zrela i nezrela verzija unutarnje logike	29
1.4.3. Identitet između prilagodbe i autonomije.....	31
1.4.4. Identitet kao odnos, a ne definicija.....	33
1.5. Samorefleksivnost kao temelj unutarnjeg rasta	34
1.5.1. Što razlikuje refleksiju od introspekcije i samoanalize?	34
1.5.2. Refleksivni um: kako misliti o sebi na način koji potiče rast	35
1.5.3. Kako se razvija refleksija: iskustvo, praksa i dijalog.....	37
1.5.4. Refleksija kao alat transformacije: od uvida do promjene.....	39

2. Dublje razumijevanje unutarnje dinamike identiteta41

2.1. Toksičan odnos prema sebi i oblici unutarnje sabotaže	41
2.1.1. Od razotkrivanja do odgovornosti	45
2.1.2. Vježbe za prepoznavanje i otpuštanje toksičnih obrazaca	48
2.1.3. Dnevna praksa	49
2.2. Kako se identitet razvija? Osobna jednadžba kao prostor rasta.....	50
2.2.1. Identitet kao narativ	50
2.2.2. Promjena pomoću pukotina u značenju	51
2.2.3. Kako odnosi oblikuju identitet: unutarnji i vanjski dijalog.....	53
2.2.4. Nema konačnih odgovora	55

3. Devet lica identiteta57

3.1. Kako prepoznati vlastite obrasce?	57
3.2. Razvojni i ograničavajući aspekti identiteta.....	59
3.3. Devet lica identiteta – kako naši obrasci oblikuju put samorazvoja?.....	60
3.3.1. Ispravnost kao identitet.....	61
3.3.1.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	64
3.3.1.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	66
3.3.1.3. Vježbe introspektivne prakse.....	68
3.3.1.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	69
3.3.2. Brižnost kao identitet	70
3.3.2.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	73
3.3.2.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	76
3.3.2.3. Vježbe introspektivne prakse.....	77
3.3.2.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	78

3.3.3. Uspjeh kao identitet	79
3.3.3.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	82
3.3.3.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	83
3.3.3.3. Vježbe introspektivne prakse.....	84
3.3.3.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	85
3.3.4. Originalnost kao identitet.....	87
3.3.4.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	90
3.3.4.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	92
3.3.4.3. Vježbe introspektivne prakse.....	94
3.3.4.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	95
3.3.5. Znanje kao identitet.....	96
3.3.5.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	99
3.3.5.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	100
3.3.5.3. Vježbe introspektivne prakse.....	101
3.3.5.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	102
3.3.6. Sigurnost kao identitet.....	104
3.3.6.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	107
3.3.6.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	108
3.3.6.3. Vježbe introspektivne prakse.....	109
3.3.6.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	110
3.3.7. Entuzijazam kao identitet.....	112
3.3.7.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	115
3.3.7.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	116
3.3.7.3. Vježbe introspektivne prakse.....	117
3.3.7.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	118
3.3.8. Snaga kao identitet	120
3.3.8.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	123
3.3.8.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	124
3.3.8.3. Vježbe introspektivne prakse.....	125
3.3.8.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	126
3.3.9. Mir i harmonija kao identitet	128
3.3.9.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	131
3.3.9.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	132
3.3.9.3. Vježbe introspektivne prakse.....	134
3.3.9.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	135

4. Samorazvoj kao životna praksa..... 136

- 4.1. Nema samorazvoja bez odnosa 136
- 4.2. Promjena nije događaj, nego proces 140
- 4.3. Granice nisu prepreka razvoju, nego njegov okvir..... 145
- 4.4. Refleksivna praksa: kako ostati u dijalogu sa sobom.... 148
- 4.5. Samorazvoj nije soliranje: važnost emocionalne zajednice 150
- 4.6. Samosuosjećanje nije slabost, nego temelj promjene... 156
- 4.7. Ne postaje se osoba jednom zauvijek..... 158

Završna razmatranja 161

Daljnji koraci u radu na sebi 165

element.hr