

ZORAN TUBIĆ

100

pitanja

100

odgovora

o

anksioznosti



PRIRUČNIK ZA SVE KOJI SE
SUOČAVAJU SA ANKSIOZNOŠĆU

1. Kako sebi da dam pohvalu?
2. Mama deluje frustrirajuće na mene, šta da radim?
3. Ceo život sam razumela druge, a sebe ne. Kako da razumem sebe?
4. Kako sebe da podignemo kad padnemo?
5. Kako se osloboditi nesigurnosti?
6. Kako se osloboditi straha od neizvesnosti?
7. Kako postaviti granice, a ne osećati krivicu?
8. Puno plačem, da li je to normalno?
9. Kako se gradi tolerancija na frustraciju?
10. Da li nekad treba odmoriti od rada na sebi?

11. Zašto se osećam kao malo uplašeno dete?
12. Kako se menjaju uverenja?
13. Kako biti u ovde i sada?
14. Da li panični napadi prestaju sami od sebe?
15. Da li čitanje i gledanje loših vesti utiče na anksioznost?
16. Kako se osloboditi perfekcionizma?
17. Trpim, jer ne želim da povredim drugu osobu, šta da radim?
18. Potrebno mi je da plaćem, a ne mogu, kako to da uradim?
19. Anksioznost mi ruši samopouzdanje, šta da radim?
20. Kako da prestanem da ugađam drugima?

21. Kako da prestanu da me pogađaju tuđe reči?

22. Sve znam, ali ništa ne primenjujem, zašto to sebi radim?

23. Ne umem da razlikujem prioritete, hoću sve da rešim sada i odmah, zašto to radim i kako da se rešim toga?

24. Koja je razlika između krivice i odgovornosti?

25. Osećam da rastem, ali osećam i veliku neprijatnost zbog toga, kao da ja nisam ja, je l normalno to?

26. Počela sam da mislim i na sebe, a ne samo na druge, sad se plašim da ne odem u drugu krajnost i počnem da mislim samo na sebe, je l moguće da se to desi?

27. Da li anksioznost može zauvek nestati?
28. Šta mogu da kažem sebi kad se osećam loše?
29. Na koji način možemo da negujemo dete u sebi?
30. Šta znači iskrenost prema sebi?
31. Kako prestati sa traženjem potvrde od drugih?
32. Užasna sam prema sebi kad napravim grešku, kako to da ispravim?
33. Kako da se oslobodim lupanja srca u anksioznosti?
34. Kako da prestanem da se sažaljevam?
35. Kako da prestanem da se plašim bolesti?

36. Kako da prestanem da razmišljam da nisam dovoljno dobra?

37. Kako da me ne nervira ono što nije pod mojom kontrolom?

38. Kako da se ne nerviram oko grešaka?

39. Kako da prestanem da za svako razmišljanje krećem od negativnog stava i straha?

40. Kako da prestanem da brinem da li ću se obrukati pred ljudima?

41. Kako da prestanem da razmišljam o smrti?

42. Kako da prestanem da se prilagođavam drugima?

43. Kako da prestanem da brinem šta drugi misle?

44. Kako da ne stavljam sebe na poslednje mesto?

45. Kako da prestanem da strahujem oko toga da će mi nestati novca?

46. Kako da ŠTA AKO zamenim sa ČAK I AKO?

47. Kako da me ne povređuje tuđe nerazumevanje?

48. Da li je glavobolja simptom anksioznosti?

49. Kako da umirim svoje misli?

50. Kako da prestanem da se ponašam toplo-hladno sa partnerom?

51. Kako se izboriti sa negativnim ljudima u poslovnom svetu?

52. Kako da ne brinem o tome da neće biti sve savršeno?

53. Kako da se izborim sa strahom gledanja nadređenih ljudi u oči?

54. Šta biste rekli najboljem drugu ili drugarici koji vam se požali na anksioznost?

55. Kako to misliš "Anksioznost je naš najbolji prijatelj"?

56. Šta znači rečenica "Nikad nije kasno za srećno detinjstvo"?

57. Kako da izađem napolje bez straha da će mi se nešto desiti?

58. Kako da smanjim svoju senzitivnost?

59. Kako da se izborim sa napadom dok sedim u kafiću sa društvom?

60. Kako da prestanem da se plašim neuspeha?

61. Šta mogu da uradim za sebe danas?

62. Kako sebe naučiti strpljenju?

63. Kako prebroditi strah od samoće?

64. Kad kažeš "vredimo uvek" na šta misliš?

65. Kako protiv negativnih misli, smišljanja katastrofalnih scenarija?

66. Zašto se napadi vraćaju?

67. Zašto se javlja osećaj da ne pripadamo nijednom društvu?

68. Jel ignorisanje fizičkih manifestacija način da se anksioznost pobedi?

69. Kako da prestanem da vrtim situacije iz prošlosti u glavi?

70. Na koji način smanjiti mantanje, nestabilnost u anksioznosti?

71. Kako da prestanem da overthinkujem?

72. Kako se obuzdati da ne reaguješ na provokacije?

73. Šta raditi kada zbog anksioznosti ne možeš da spavaš?

74. Kako rešiti problem sa slabom koncentracijom?

75. Na klackalici sam od euforije do razočaranja? Kad će to stati?

76. Koje aktivnosti smanjuju anksioznost?

77. Kako da prestanem da osluškujem gde me šta boli?

78. Kako da prihvatim neprijatne emocije?

79. Kako prihvatiti neplanirane situacije?

80. Kako savladati strah pred izlaganje diplomskog?

81. Kako ubediti sebe da nećemo rešiti problem brigom o istom?

82. Kako ne prebacivati uvek krivicu na sebe?

83. Kako da smanjimo tremu pred javni nastup?

84. Kako se nosiš sa telesnim senzacijama nastalim zbog emotivnih?

85. Kako iskreno izraziti emocije, bez potiskivanja?

86. Cela porodica me sa sažaljenjem gleda zbog anksioznosti. Savet?

87. Kako se na najbezbolniji način udaljiti od toksičnih ljudi?

88. Kako savladati strah od udaljavanja od grada?

89. Kako savladati strah od nepoznatog?

90. Kako priznati sebi da nismo u redu?

91. Kako utišati emocije u stresnim situacijama?

92. Kako iskontrolisati nelagodnost svaki put kada treba da idem na put sa mužem?

93. Imam osećaj da me duša boli, neizdrživo je postalo sve

94. Imam često osećaj besa prema sebi, zbog nekih propusta, što ne mogu da zaspim itd.

95. Tripujem da me je neko ukleo. Ovo stanje neće da ode

96. Ne mogu izbaciti sve ljude, kako da razgovaram sa njima?

97. Da li razdražljivost vremenom nestaje?

98. Kako da dignem energiju?

99. Zbog čega se anksiozna osoba udaljava od osobe koja je voli?

100. Kako da ne mislim da sam najgluplja osoba na svetu?

Na većinu pitanja ćete
pronaći detaljne odgovore.

Par pitanja sam samo načeo,
naveo vas na razmišljanje i
ostavio prazan prostor da
odgovorite vi i da mi
pošaljete svoj odgovor, na
osnovu onoga što ste naučili
iz priručnika, jer verujem da
od pukog čitanja nema ništa.
Primena je ta koja se važi i tih
par pitanja će vam biti dobar
test da vidite koliko ste
napredovali, a ja već sad
znam da će napredak biti
ogroman!

Ukoliko su ovo pitanja na
koja vam trebaju odgovori,
ceo priručnik možete poručiti
na

zorantubic@zorantubic.com

Cena:

Do 31.12.2021. €23

Do 31.03.2022. €37

Do 31.07.2022. €54

Do 30.11.2022. €72

**Sve vreme ću dopunjavati
priručnik novim pitanjima i
odgovorima i za sve koji
jednom kupe priručnik, svaka
dopuna će biti BESPLATNA.**

**Od 01.12.2022. cena
priručnika će biti €99.**

Takođe, ukoliko postoji neko pitanje koje vas interesuje, a nije na spisku, slobodno mi ga pošaljite i naći će se u dopuni ovog priručnika.

Srdačno,
Zoran Tubić

