

ŠKOLA OSOBNOG RAZVOJA

za žene



NOVI ŽIVOT
NOVA JA

ODGOVORNOST je:
čuti poruku duše
i provesti njenu čežnju u djelo.

Nadja Skazlić, autorica Škole

www.nadja.hr



NOVI ŽIVOT
NOVA JA

Dobro došle!

Na sljedećim vam stranicama predstavljam našu školu koja osmu godinu za redom svojim programom i autentičnim konceptom prati specifične potrebe nas žena.



Zreli ženski svijet je drugačiji od vidljivog svijeta, mi žene živimo i doživljavamo život ciklički, ravnopravno. Hijerarhije su nam strane, autoriteti nam trebaju imati i pokriće srca.

U vanjskom svijetu naše vrijednosti nisu ni prepoznate ni dobro došle pa zbog toga često u njih sumnjamo i ne vjerujemo same sebi. Stoga gradim ovo mjesto, **naše sigurno mjesto**, gdje možemo na naš ženski način, u miru, ne samo vidati posljedice nesretnih vremena naših pretkinja i našeg djetinjstva koje još uvijek žive u nama, već sve to otpustiti i ispod toga pronaći onu koja čeka biti otkrivena - **stvarnu Sebe** te svoju **unutarnju istinu**.

Nakon toga se spontano počinju otvarati nove vizije, nove mogućnosti.

Što god da vam se dogodilo, što god da vas je dovelo na ove stranice, sve je to ljudski i sve ćemo to proći. Korak po korak. Ne morate same. Može laganije, radosnije, opuštenije, uz pomoć i/ili podršku. Mnoge su prošle tim putem. Stvorile novi život i novu sebe.

Ako se, čitajući, prepoznate ili osjetite "ono nešto", vjerojatno je naš program upravo to što vam treba sada. Veselit će me ako si date priliku provjeriti. Mi smo tu za vas.

Nadja Skazlić, autorica i voditeljica Škole

Novi život Nova Ja

centar za osobni razvoj i unapređenje zdravlja

Zagreb, Derenčinova 22 (Kvatrić)

T. 095 199 35 32

E. nadja@nadja.hr

W. www.nadja.hr

F. www.facebook.com/NadjaSkazlic

www.facebook.com/NoviZivotNovaJa





Sadržaj

Pozivam vas da si uzmete vremena i pročitate sve. Sistem je istovremeno i jednostavan i slojevit pa treba vremena da "sjedne".



- 2** Dobro došli!
- 3** Sadržaj
- 4** Naše vrijednosti
- 6** Kome je namijenjena škola?
- 7** O školi
- 8** Plan i program - prva i druga godina
- 9** Plan i program - treća i četvrta godina
- 10** Kako radimo? - struktura nastave
- 11** Izvori
- 12** Pitanja i odgovori
- 16** Autorica i voditeljica škole
- 17** Upisi
- 18** Kontakt





NOVI ŽIVOT
NOVA JA

Naše vrijednosti

One nisu samo slovo na papiru, mi to sve u našoj školi živimo.

1

POŠTUJEMO VAŠ RITAM

Ne guramo vas prebrzo. Sve ima svoje vrijeme i razvojne faze. Nema preskakanja koraka.

Dajte si vremena.

2

I SADAŠNJOST I PROŠLOST

Radimo na dnevnim problemima, ali i na uzrocima.

Tako istovremeno punimo temelje i preslagujemo nadgradnju.

3

POŠTOVANJE

Poštovanje je osnova svakog zdravog ljudskog odnosa. Pazimo na to. Ne uzvisujemo se iznad klijenata, ne umanjujemo ni sebe ni njih.

U samom radu terapeut po prirodi svoje uloge privremeno ima superiornu ulogu kako bi se klijent mogao prepustiti, ali izvan te situacije, naš je odnos ravnopravan.



4

VJERUJEMO U VAS

Mi vjerujemo da svatko u sebi ima sve što mu treba da si pomogne, za samoiscjeljenje svoje boli, za napredak. Program i učitelji vas vode i podržavaju da maknete prepreke ka svojim resursima, snazi, volji, intuiciji, sposobnosti, osobnom vodstvu.

5

VAŠA UNUTARNJA ISTINA

Mi ne "pomažemo", ne govorimo vam što da radite, kako da živite.

Podržavamo vas da pronađete svoju unutarnju istinu. Promjena se događa kad je živimo, a ne samo kad o njoj čitamo. Jedino se iskustvo računa. Pratimo vas u implementaciji naučenog.



NOVI ŽIVOT
NOVA JA

Naše vrijednosti

6

SIGURNOST, KONTAKT

Siguran i zdrav kontakt dvije ili više osoba donosi iscjeljenje kroz dovršavanje simbioze i separacije, tj. odrastanje. Stoga su važni i grupni rad i rad s terapeutom. Svaki od njih donosi nova, ohrabrujuća iskustva koja nas dopunjavaju.

7

GRANICE I DISKRECIJA

Sami vodite računa o svojim granicama, ne morate se izlagati. Sami birate što ćete podijeliti s terapeutom ili grupom. Nema prisile. Sve što podijelite s terapeutom ostaje između nas.

Ne objavljujemo ni podatke ni fotografije na društvenim mrežama.

10

HOLISTIČKI PRISTUP

Učimo živjeti svoju cjelovitost, jer čovjeka vidimo kao sinergiju tjelesnog, emocionalnog, mentalnog i duhovnog bića. Iako mi ljudi imamo potrebu za definicijama i razlikovanjima, ovim radom vremenom počinjemo sebe i druge doživljavati

8

PRIPADANJE

Pripadanje je potreba zbog koje se mnogi ljudi odriču sebe ili se nikad nisu ni "imali". Zdravo pripadanje izlazi iz zdravog kontakta, a sve to iz osjećaja unutarne i vanjske sigurnosti. Ako toga nema, formira se nezdrava zajednica s "dječjim", nezrelim pripadanjem.

Mi njegujemo zdravu zajednicu u kojoj imate sebe i pripadate. Pripadate i ne gubite sebe.



9

KONTINUITET

Važan je da bismo ostvarili duboku transformaciju. Površnost i povremene aktivnosti imaju svoju ulogu, vrijednost i mjesto, ali za stvarnu duboku promjenu trebamo kontinuitet. Škola se naziva školom, jer je organizirana po pedagoškim principima te ima kurikulum koji raste zajedno s vama, iz godine u godinu.

kao cjelovita bića te razumijemo i svoja i tuđa ograničenja koja proizlaze iz necjelovitosti. Uspostavljanje ravnoteže među navedenim razinama je preduvjet za unutarnji mir.



NOVI ŽIVOT
NOVA JA



Kome je namijenjena škola?

Škola je namijenjena ženama koje osjećaju da je vrijeme za promjenu.

- Ako se ne snalazite u svom životu
- Ako vas je kriza izbacila iz cipela
- Nakon prekida ili razvoda

- Ako vam se čini da ste izblijedile, da nestajete, da život ne teče
- Ako vam se čini da ne znate tko ste
- Ako ste usamljene

- Ako ste već sve pročitale i sve znate, a čini vam se da ne možete dalje same
- Ako ste "pregorjele"
- Ako vam treba sigurno mjesto

- Ako ne možete same
- Ako vam je dosta
- Ako bi sve trebalo biti u redu, a kao da nešto nedostaje

- Ako osjećate da vam treba upravo to: učenje, podrška, druženje, sve sigurno, s poštovanjem i zdravim granicama

S vama su u grupi osobe slične vama, koje imaju hrabrost biti prema sebi iskrene i odgovorne. To su obrazovane i zanimljive žene.

*„Najprije mi je trebala pomoć,
sad mi treba podrška.“*

Polaznica druge godine Škole



NOVI ŽIVOT
NOVA JA

O školi

Ukratko:

četiri godine

*sigurnost, iscjeljenje
osnaživanje, osobna moć
zreli odnosi*

individualni i grupni rad

Literatura (obavezna i dopunska)

Zadaci

Meditacije, mindfulness

Iskustvene vježbe, konstelacijske vježbe

Rad s traumom

Ples i pokret

Radionice u prirodi

Školski retreati

Bliskost, povjerenje, prijateljstvo

Sigurno vezivanje

*Ravnoteža vlastite autonomije i
podrške zajednice*

Mir, stabilnost, struktura

REZULTAT:

Imate sebe na dobar način.



Škola je **četvorogodišnji** program namijenjen ženama koje žele preuzeti odgovornost za svoj život te živjeti lakše, smislenije te ispunjenije.

Onima koje se **same sebi obvežu da će učiniti sve**, u skladu sa svojim ritmom, izaći iz životne situacije u kojoj jesu te zakoračiti snažno i odgovorno u novi život, izgraditi Novu Ja. Znači, preuzeti **odgovornost za sebe** i svoj život.

Iako ima i edukacijsku ulogu, cilj Škole nije obrazovanje terapeuta, već je usredotočena isključivo na osobni razvoj. **Imate mogućnost** nastaviti školovanje u tom smjeru, budete li kada poželjele (o tome više informacija u konzultacijama). Naše četiri godine se priznaju kao priprema za terapijsku edukaciju.

PROBNI PERIOD

Ako niste sigurne i ne poznajete naš način rada, imat ćete priliku isprobati rad škole u probnom razdoblju (rujan i listopad) te odlučiti želite li nastaviti dalje. Nakon probnog razdoblja upisujete ostatak programa.

*„Bolje razumijem sebe i druge.
Kao da mi se razjasnio „vid“.
Dobivam jasnoću.“*

*Polaznica prve godine nakon pet
mjeseci rada*



PREDŠKOLSKA

MOJE SIGURNO MJESTO

Radionica za učenje unutarnje sigurnosti i osnovnih znanja o regulaciji autonomnog nervnog sustava. Kako si pomoći, kako biti prisutnima, sada i ovdje na dobar način.

Radionica je preduvjet za upis u školu.

Sastoji se od osam radionica od 90 do 120 minuta u dva tjedna (pon - čet, popodne ili navečer). Za polaznice izvan Zagreba radionicu organiziramo drugačije.

1 GODINA

TEMELJI

Učimo vidjeti drugim očima vlastiti život i svoje unutarnje dijelove. Dobit ćete osjećaj sigurnosti, jasnoću, više razumijevanja za sebe i druge, granice i veći osjećaj sebe. Prva godina je priprema za dublji rad. Fokus je na unutarnjoj sigurnosti i resursnom radu. Bez toga nema stvarnog pomaka.

2 GODINA

JOŠ SIGURNOSTI I NAMIRIVANJE POTREBA

Zaranjamo dublje u sebe. Spremnije smo, vladamo tehnikama, bolje smo povezane s tijelom, već imamo sebe, imamo mir, vidimo i druge i sebe drugim očima. Možemo nositi emocionalne promjene, ne bacaju nas više iz krajnosti u krajnost. Vrijeme je za korijene. Upoznavat ćemo te istraživati strategije koje koristimo u suočavanju s problemima, naučiti razlikovati što nam od toga služi, a što ne. Naučit ćemo, za nas, bolje načine.





3 GODINA

NADGRADNJA, ODRASLOST

Mnogo se toga dogodilo u dvije godine: živimo radosnije, imamo jasne granice, situacije nas ne «gutaju» kao ranije, možemo s odmakom vidjeti što nam se događa. Odnos sa samom sobom se promijenio, manje se zlostavljamo, perfekcionizam je kao «ideologija» napušten, uživamo u nesavršenostima koje si dopuštamo. Odnosi s drugim ljudima su opušteniji, s otvorenijim srcem, svijet je sigurnije mjesto. Čak i svoju obitelj i partnere vidimo drugim očima. Ne pristajemo više na sve kao prije, imamo jasnu viziju što hoćemo. Zvuči gotovo savršeno, zar ne? Da, sad je već dobro, ali nas muči nedosljednost, vraćanje natrag, neke smo lekcije preskočile, neki su procesi unutar nas još uvijek prejaki. Kapacitet je veći, ali još nije dovoljan. Nove navike treba dublje usidriti. Polovicom ili krajem godine događa se spontan skok na višu razinu. Odraslije smo..

4 GODINA

NOVI ŽIVOT NOVA JA

Sada kad imamo sebe, možemo dublje uroniti u svoj odnos prema partnerima, izbjegavanje ili odustajanje od partnerstva. Mitovi i zablude, otpuštanje iskrivljenja, uvježbavanje novih izbora, otvaranje ka novim mogućnostima. U odnosu sa samom sobom već imamo jasnu sliku koja su naša glavna dva, tri neriješena pitanja koja smo otkrili u prethodnim godinama. Sad ćemo se time baviti fokusirano i temeljito. U malim grupama imamo luksuz individualnog pristupa temama. To je prednost male boutique Škole.

Konkretna tema možete saznati na konzultacijama prije upisa.

Što poslije?

ALUMNI

Na inicijativu žena koje su završile školu i koje i dalje žele nastaviti rad manjim intenzitetom, dva puta godišnje imamo Alumni program u kojem zaranjamo u još dublje i još intimnije teme za koje sada imamo kapaciteta. Nastavak u Alumni program nije obavezan.

„Kad narastem, bit ću Alumni :)“

Polaznica treće godine nakon osnivanja Alumni grupe





NOVI ŽIVOT
NOVA JA

Kako radimo?

Struktura nastave



Radimo od rujna do lipnja.

Nastava je strukturirana tako da imate **tri oblika rada**:

1. individualni,
2. grupni unutar svog razreda, tj. godine te
3. zajednički grupni sa svim razredima.

Svaki taj oblik ima svoj cilj i koristi.

Kalendar svih aktivnosti u cijeloj školskoj godini dobivate u srpnju, prije početka nastave.

U jednoj školskoj godini imate:

- Osam jednodnevnih mjesečnih modula (60 sati) (subota ili nedjelja)
- Zajednički školski retreat u Istri (čet-ned) – retreat je intenzivno radni, nije odmor
- Ukupno tri cijela dana zajedničkih radionica (u Zagrebu i u prirodi, sve četiri godine zajedno)
- 9 online radionica za rad na zadaćama i literaturi (18 sati)



U školarinu je uključeno sve navedeno te još:

- Set od tri specijalizirane bilježnice oblikovane za našu školu
- Smještaj i program retreata u Istri
- Trošak prostora za rad i honorari predavača, asistenata i vanjskih suradnika.
- Polaznice imaju popuste na sve grupne izvanškolske programe.
- Dostupni smo vam između modula u svako doba.

U cijenu nije uključeno:

- Minimalno 10 individualnih sati s terapeutom
- Radionica Moje sigurno mjesto
- Troškovi putovanja i hrane na školskom retreatu

ŠKOLA OSOBNOG RAZVOJA

www.nadja.hr



Izvori

Stalno učimo, nailazimo na nova znanja, testiramo i uvodimo u kurikulum, unapređujemo nastavu.



PROGRAM SE BAZIRA NA:

- Psihologiji ranog razvoja djeteta
- Tjelesno orijentiranoj terapiji Bioenergetika i Core Energetics prema učenjima dr. Johna Pierrakosa, Wilhelma Reicha, Alexandera Lowena, Stephena Johnsona i dr.
- Objektnim relacijama, teoriji vezivanja i radu s traumom (Porges, P. Levine, Ogden, Heller, LaPierre, Dana, Tatkin, A. Levine, Richo, Judith, Rosenberg, Kain, Terrell, Schwartz, Anderson i drugi)
- Obiteljskim konstelacijama prema Bertu Hellingeru te autorima novijih smjerova u konstelacijskom radu
- Meditacijama, pokretu i plesu, iskustvenim vježbama te drugim oblicima rada s tijelom
- Osnovama KTM (kineske tradicionalne medicine)
- Psihodrami i art terapiji
- Raznim drugim izvorima i autorima – program se kontinuirano unaprjeđuje novim saznanjima, učenjima, praksama (Perel, Deida, Adams, Wilber, Ford, Li, Krautwald i brojni drugi)

VAŽNO

Ovaj rad je osobni razvoj, nije zamjena za liječenje. Učimo teorijski i praktično kako radosnije i ispunjenije živjeti, kako preuzeti svoj život, oblikovati ga po svojoj volji. Nije namjenjen ljudima sa psihičkim poteškoćama.

„Moja najbolja odluka.“

Polaznica nakon četiri godine škole



Pitanja i odgovori

1

ZAŠTO JE ŠKOLA SAMO ZA ŽENE?

Zato što žene imaju specifičnu dinamiku i trebaju sigurno mjesto na kojem mogu otvoriti i one dijelove svoga bića koji su ili ranjeni ili zanemareni. Kao što muškarci trebaju imati svoja muška "plemena" (sport, muške grupe i slično) gdje će obnavljati svoju mušku energiju, tako i žene trebaju imati mjesta gdje će iscjeljivati povrede, dopustiti ženstvenosti da ispliva. Ženstvenost traži sigurnost. Neke nemaju to iskustvo, a da ni ne znaju da ga nemaju. Samo osjećaju da nešto nedostaje, da nisu povezane.

2

TOLIKO ŽENA NA JEDNOM MJESTU? JE LI TO KAOS?

Ne, nije. Učimo osjetiti, razumijeti, prepoznati svoje i tuđe iluzije, maske, zablude, pretpostavke i time mičemo prepreke jasnom komuniciranju i otvaramo srce. Na sigurnom mjestu uvježbavamo odnose koje kasnije prakticiramo u svakodnevnom životu.

"Nisam vjerovala da može biti tako iscjeljujuće. Nisam znala da to postoji."

"Sad znam da mi je to nedostajalo."

Mnoge žene nemaju dobro životno iskustvo sa ženama (dominantna, agresivna, nezainteresirana ili neprisutna majka, i slično) pa to iskustvo projiciraju na sve žene, ne vjeruju im. U grupnom i individualnom radu otapamo te blokove i otvaramo prostor povjerenju.

Odricanjem i odbacivanjem, umanjivanjem žena odbacujemo i svoj ženski aspekt, imamo previše muškosti u sebi. Mi smo svi sazdani i od majke i od oca i oba aspekta žive u nama. Ovim radom integriramo oba.

Također učimo iskustvom da žena ženi ne mora biti vuk, već može biti kvalitetna podrška. Radimo na formiranju zdrave zajednice koja ima također iscjeljujuću ulogu.

3

JE LI OSNAŽIVANJE ŽENA RAD PROTIV MUŠKARACA?

Nije. Ne gledamo sve na svijetu u odnosu na muškarce pa ni vlastiti razvoj. U školi se ne bavimo muškarcima kao posebnom temom (nema odbacivanja, mržnje, optuživanja, "svi su isti" i slično). Cilj osnaživanja žene je kvalitetan suživot žene sa samom sobom i okolinom. Time profitiraju i muškarci. Možda nekima padaju u vodu uobičajene nesvjesne manipulacije pa im se to ne sviđa na početku, ali kad žena nauči prepoznati na koji način ona nesvjesno i u neznanju sudjeluje u problematičnom odnosu, koji je njen doprinos i njena odgovornost i kad to počne mijenjati, u većini slučajeva i partner omekšava svoje obrane koje više nisu potrebne, jer je napada i nerazumijevanja manje. Tada poteče stvarna komunikacija iz razumijevanja da smo svi nesavršeni te da sve loše što činimo, činimo iz straha i nemoći. To, naravno ne opravdava neke povrede, ali razumijevanje i iscjeljenje sebe pomaže da se odnos razjasni. Neki obnove svoj odnos i otvore srce, a neki shvate da tu više nema ničega i ne gube dalje vrijeme u oživljavanju neživog.



Pitanja i odgovori



*„Čim dođem kod tebe,
već mi je bolje.“*

Polaznica početnica

4

SRAMIM SE DA MI TREBA POMOĆ, DA NE MOGU SAMA, ŠTO AKO NETKO SAZNA DA IDEM U ŠKOLU?

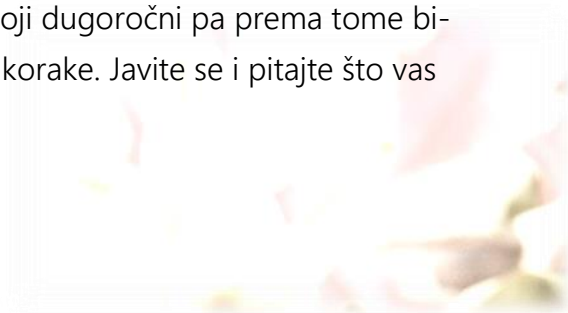
Ne objavljujemo fotografije, imena, ne dijelimo vaše priče. Osobne granice su prioritet broj jedan, nitko vas ne tjera da bilo što izlažete, a ono što kažete ostaje između nas. Grupni rad nije rad u kojem svi pričaju svoje priče, već rad u kojem učimo i uvježbavamo. Za sve što želite podijeliti sa mnom imamo predviđene individualne termine. I sve ostaje među nama. To je za mene pravilo broj jedan i držim ga se dosljedno.

Vremenom ćete tako sjajiti da ćete htjeti sve svoje sestre, prijateljice i kolegice poslati u školu – to je faza koja traje prvu i drugu godinu. Na trećoj godini više nikoga ne nagovarate, ne spašavate svijet, već se okrećete sebi. To je otprilike do sad bilo tako.

Kako ćete biti sve snažnije i snažnije, neće vam biti bitno zna li tko ili ne, jer je rad na sebi znak snage, a ne slabosti.

Neke žene krenu najprije s individualnim satovima pa na to dodamo konstelacije i druge oblike rada. Neke se uključe u Školu odmah, neke kasnije, neke uopće ne.

Koncept je zamišljen tako da može ispuniti potrebu većine žena. Zato je važno na početku **razgovarajući jasno razlučiti** koji su ciljevi i potrebe akutni, a koji dugoročni pa prema tome biramo metode i korake. Javite se i pitajte što vas zanima.





Pitanja i odgovori



5

JE LI SA MNOM SVE U REDU? U OVIM GODINAMA BIH TREBALA IMATI SVE UREĐENO U ŽIVOTU I BITI SRETNNA?

Naravno da je u redu. Nigdje ne piše kad bismo što trebali imati uređeno. Ljudi se razvijaju ciklički, znači u ciklusima, a ne pravolinijski. Svako doba života donosi nove zadatke i iskušenja. Ako smo nešto preskočile, ti repovi smetaju integraciji novog. Radimo na preskočenom i sve bude u redu. Većina ljudi se boji smrti i ludila. Ti su strahovi iskonski, u svima nama. U svakom odstupanju od ideala iz reklama i slikovnica te tuđih idealiziranih selfija vidimo mogući znak da nismo dovoljno dobri, uspješni, zdravi i da je možda u nama neki veliki problem. Ako si želite pomoći i krenete u program, tu ste već sami sa sobom odradili pola posla. Znači da ste svjesni da niste zadovoljni i znači da želite lakoću i ispunjen život. Sve ostalo ćemo zajedno.

6

JAM SAM VJERNICA. HOĆE LI PROGRAM UTJECATI NA MOJU VJERU?

Vjerovanje je intimno, osobno pitanje svake osobe i ni u jednom trenutku ga ne preispitujemo. Nikad vas nitko neće pitati koje ste vjeroispovijesti ili svjetonazora, ne promoviramo ni jedan izbor, ne odbacujemo ni jedan izbor. Nitko vam neće reći što da mislite ili ne mislite, što da osjećate ili ne osjećate. Time bismo vam oduzeli pravo na slobodu i na vlastitu odgovornost. Povezujemo se sa svojim spiritualnim dijelom, sa svojom intuicijom, unutarnjim glasom, uzimamo u obzir i taj aspekt našeg bića (uz tijelo, psihi, um), upoznat ćete taj svoj dio koji bezuvjetno voli i prihvaća, ali ga ne imenujemo i ne stavljamo ga u organizirani sustav niti pratimo ili odbacujemo druge sustave vjerovanja.





7

IMA LI U CENTRU MJESTA ZA MUŠKARCE?

Ima. Volimo i prihvaćamo sve ljude, i žene i muškarce. Dobro su došli na individualne satove, retreats, konstelacije i sve radionice. **Samo je škola specijalizirana za žene.** Muškarci se rado savjetuju oko prekida i razvoda, oko izbora posla i drugih životnih odluka. Rado dolaze na konstelacije, sudjeluju i rješavaju svoja pitanja i probleme.



8

TREBA LI "KOPATI" PO SEBI NON STOP?

Ne treba kopati, već ako se nešto pokaže, to treba riješiti pa dalje živjeti. Nekim ljudima to "kopanje" postaje smisao života, lifestyle. **Prioritet je normalan svakodnevni život.** Ako stalno nešto zvjeramo uokolo, nemamo kada ni osjetiti kako smo u miru, kako smo kad je sve obično, nedostaje li što. Neki taj mir ne mogu podnijeti, nedostaje im drama pa je sami stvaraju da bi se imali čime baviti.

Znači, po potrebi.

Ali, da bi se do toga došlo, nekim ljudima **u nekim životnim fazama treba veliko spremanje.**

Životne tranzicije, transformacije, udarci, gubici, praznine, tupila, ... to su trenuci kad treba sistematski posložiti stvari, vidjeti što nas je snašlo, jesmo li se pogubili, izbljedili, nestali... kao tu smo, ali "nema nikog doma". Nekad je dovoljno samo dobiti zrcaljenje i provjeriti smjer, a nekada treba presložiti temelje. U takvim situacijama, kad smo "izbačeni iz cipela", najbrže i najlakše ulazimo u svoju snagu ako se oko toga ne mučimo sami, već potražimo pomoć.

Ako niste našli odgovor na svoje pitanje, slobodno mi pišite ili zovite, odgovaram na svaku poruku ili poziv.



Autorica i voditeljica škole

Nadja Skazlić



Već ste na 4. i 5. stranici vidjele **vrijednosti** koje me vode na ovom putu. Jednako su važne kao obrazovanje, a budući da je odnos s klijentom taj koji najviše iscjeljuje, možda su još i važnije, pogotovo na početku.

Ova je škola nastala kao **integracija različitih znanja, iskustava i edukacija** koje sam stekla ti-

jekom života. Mi stariji, kad pogledamo unatrag svoj put, jako dobro vidimo kako nas je Život pripremao za ovo što sada živimo.

Tu je također tridesetogodišnje **poduzetničko iskustvo** pa se individualni rad često dotiče poduzetništva te njegove isprepletenosti sa psihodinamikom klijenta.

Ta mješavina znanja i iskustva stvara jedinstvenu sinergiju, pojačanu **iskustvima vlastitih gubitaka** te **izlascima iz kriza**, što mnogim klijentima otvara prostor za prihvaćanje vlastitih nesavršenosti i događaja te iscjeljenje boli i povreda koje su ti događaji stvorili. Bila sam tamo, uspješno prošla kroz to, suosjećam s tim gdje ste sada.

TKO SAM?

Odgovora je mnogo, ali je vama za upis u školu možda važno:

Autorica sam i voditeljica škole osobnog razvoja za žene Novi Život Nova Ja već **osmu godinu**.

Praktičarka sam tjelesnoorijentirane integrativne prakse (četiri godine učenja) te pod supervizijom za zvanje **savjetodavnog terapeuta** tjelesnoorijentirane integrativne psihoterapije (5. i 6. godina učenja).

Voditeljica sam sistemskih konstelacija (dvije godine učenja).

Voditeljica sam i autorica brojnih **retreata** u prirodi, do sad više od trideset, što kraćih što tjednih.

Praktičarka sam T.R.E.® (Tension and Trauma Releasing Exercises) – vježbe za oslobađanje stresa i traume iz tijela (dvije godine učenja).

Učiteljica sam razredne nastave.

Također, tu su brojne edukacije iz **somatike, tjelesnih praksi, poduzetništva, managementa, leadershipa**.

Želite li više podataka o mojoj karijeri i obrazovanju, pronađite ih na web stranici: www.nadja.hr/o-meni/

S veseljem i otvorenim srcem sve to dijelim s vama. Dobro ste došle u našu Školu.



Važno je da ste sa svojom odlukom za ovaj rad dovoljno mirne. Možda niste do kraja mirne, jer je to prirodno, ali je važno da bude dovoljno.



Upisi

POZNAJETE LI NAŠ NAČIN RADA?

Ako ne, preporučujemo da prije upisa dođete na druge radionice, retreats, predavanja, konstelacije i polako se uvedete u ovu vrstu rada. Nekima je dovoljan individualni rad da osjete je li ovaj rad za njih.

O UPISIMA

Upisi su stalno otvoreni, znači da možete uvijek krenuti s konzultacijama, pripremati se za polazak.

Upis u prvu godinu Škole ima proceduru od **šest koraka** i traži ponešto vremena pa vam predlažemo da se javite što prije ako želite u miru promisliti i osjetiti je li ova škola za vas. Ovo je intimni rad i ne možete birati samo "glavom", tj. razumom. Trebate osjetiti je li ovo mjesto dobro mjesto za vas i jesam li ja dobra osoba za vas, imate li povjerenja.

To je najvažniji dio upisa.

KORACI

- 1** – pošaljite mail namjere polaska u Školu ili me nazovite.
- 2** – dobit ćete dio pisanih materijala za proučavanje
- 3** – konzultacije – razgovaramo oko pola sata uživo ili telefonom/Skype-om, What'sApp-om, Viber-om, Facebookom / Zoomom
- 4** – šaljete ispunjenu prijavnicu
- 5** – uplaćujete akontaciju
- 6** – dobivate drugi dio pisanih materijala, pripremu za početak

Krajnji rok za upise je 31.7.





NOVI ŽIVOT
NOVA JA

Kontakt

Novi život Nova Ja

centar za osobni razvoj i unapređenje zdravlja
Zagreb, Derenčinova 22 (Kvatrić)

W. **www.nadja.hr**

T. 095 199 35 32 (Nadja Skazlić)

E. nadja@nadja.hr

F. www.facebook.com/NadjaSkazlic

www.facebook.com/NoviZivotNovaJa

IG. www.instagram.com/novizivotnovaja

YT. www.youtube.com/c/NadjaSkazlic

Bilješke

T. 095 199 35 32 (Nadja)



Podaci za plaćanje

NOVA JA, obrt za savjetovanje i poduku, vl. Nadja Skazlić

Derenčinova 22

10000 Zagreb

IBAN:HR0424840081135091173 kod RBA

OIB 50516483146





NOVI ŽIVOT
NOVA JA

Netko "pukne" na partnerstvu, netko na financijama ili poslu, netko na zdravlju, netko nema dobar odnos s djecom, netko se „ugasi". "Problem" kojeg vidimo je samo signal da nešto nedostaje, da treba puniti taj dio.

Problem je putokaz, pokazuje nam u kojem smjeru treba ići, što trebamo naučiti, novo iskusiti, a što otpustiti...



Ako si sebi zadnja na listi prioriteta, tamo ćeš zauvijek ostati. Jer lista ne raste prema dolje, raste prema gore.

Osim, ako ne odlučiš drugačije.

Nadja Skazlić, autorica Škole