

**Wellbeing**
Sandra Bundur

Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Imati svrhu

Zasto svrha? Zato sto svrha moze da vodi do zivotnih odluka, utice na ponasanje, oblikuje ciljeve, nudi osećaj usmerenosti I stvara smisao.

Za neke ljude svrha je povezana sa pozivom, smislne, zadovoljavajuci posao. Za druge svrha lezi u njihovoj odgovornosti prema porodici ili prijateljima.

Neki ljudi traze smisao kroz duhovnost ili verska uverenja, neki je pak mogu pronaci jasno izrazenu u svim aspektima zivota.

Vasa svrha se zapravo moze menjati tokom zivota kao odgovor na evoluirajuce prioritete I kolebanja vasih sopsstvenih iskustava.

Pitanja koja se mogu pojaviti kada razmiste o svojoj zivotnoj svrsi su:

- Ko sam ja?
- Gde pripadam?
- Kada se osećam ispunjeno?

Evo i par primera izjava o zivotnoj svrsi

- „Moja životna svrha je rešavanje problema promenom status-a quo“
- „Moja životna svrha je uspostavljanje pozitivnih konekcija sa drugima i uživanje u onima oko vas“
- „Moja svrha u životu je naučiti druge roditelje dece sa ADHD-om kako da postanu bolji roditelji, kako bi pomogli svojoj deci“
- „Moja životna svrha je praviti stvari“
- „Moja životna svrha je da koristim svoje pisanje za kreiranje boljeg sveta“
- „Moja životna svrha je osnažiti sebe da osnažim druge“
- „Moj život nema svrhu, a ja je i ne želim“

Definisite svoje vredosti I uverenja, pitajte se koliko se dobro poznajete, koje su vase sopstvene snage, sta je vasa pasija, koliko ste agilni I adaptibilni, na koji nacin uspevate da napunite baterije.

Ne zaboravite ni svoj uticaj na druge. Razmislite sta vas vuce nazad, I na kraju - brinite o sebi pre nego sto brinete o drugima.