



RESONANTIA.HR

3 razine jasnoće - koje mijenjaju način na koji komuniciraš

Alina Cabrera



Uvodna riječ

HEJ, :)

DRAGO MI JE ŠTO SI OVDJE.
HVALA TI ŠTO ČITAJUĆI OVAJ
PRIRUČNIK DAJEŠ SEBI PRILIKU
ZASTATI — I USMJERITI PAŽNJU
TAMO GDJE JASNOĆA ZAPRAVO
POČINJE: **U TEBI.**



Zovem se **Alina Čabraja**.

Komunikacijska sam stručnjakinja, **NLP Master, trenerica, coach** i praktičarka transformacijskih metoda (**PEAT, Mindfulness**) koje povezuju unutarnju i vanjsku dimenziju ljudskog iskustva.

Moje polje rada je **jasnoća** — ona vrsta jasnoće koja ne nastaje kroz forsiranje da bude, nego kroz usklađivanje – da jest.

Vjerujem da svatko ima svoj autentični ton i ritam u kojem najbolje funkcionira... a kad ga jednom osvijestiš — cijeli svijet te počinje čuti.

Jasnoća nije samo komunikacijska vještina.

Jasnoća je jedan od temeljnih načina na koji živimo, dišemo, mislimo i djelujemo u svijetu.

Kada postanemo jasni sebi — naše **riječi, govor tijela i odluke** počinju odražavati tu unutarnju **usklađenost**.

I tada komunikacija prestaje biti natjecanje za pažnju ili validaciju veći postaje tok.

Ovaj priručnik vodi vas kroz male, jednostavne korake kako bi:

- **osjetili** jasniju vezu između **uma, tijela i duha**,
- oblikovali **osobni stil izražavanja** koji proizlazi iz tvoje autentične suštine,
- i **razumjeli sebe** — dublje i istinitije.

Alina

ZAŠTO JASNOĆA NIJE LUKSUZ, VEĆ **TEMELJ**

01

Jasnoća je stanje, a ne samo vještina.

U vremenu digitalne, mentalne i emocionalne buke — najvrjedniji dar koji možeš dati sebi i svijetu jest **unutarnja jasnoća**. Ona nije samo način na koji govoriš, već prostor iz kojeg djeluješ.

02

Jasnoća stvara rezonanciju.

To nije samo skup riječi, nego energija kojom ulaziš u prostor. Kada su um, tijelo i duh usklađeni — ljudi osjete tvoju **prisutnost** prije nego što progovoriš.

03

Komunikacija je most.

Jasnoća je unutarnji izvor, a komunikacija način da ga preneseš u svijet. Iz takve komunikacije prirodno rastu **povjerenje, svrha i unutarnja snaga**.





UM — MISLI KOJE GRADE SVIJET

PRIJE NEGO ŠTO PROGОВORIMO – VEĆ SMO
KOMUNICIRALI.

Svaka tvoja komunikacija ima **izvor**: tvoju misao i namjeru.

Ako je unutarnji tok misli zamućen, poruka će biti jednako mutna.

Ako je misao jasna — i komunikacija postaje kristalna.

TEORIJSKA OSNOVA

NLP (neurolingvističko programiranje) nas uči da naša percepcija svijeta prolazi kroz **unutarnje filtere** — vjerovanja, vrijednosti, obrasce i unutarnji dijalog. Kad postanemo svjesni tih filtera, možemo birati **kako** komuniciramo, a ne samo reagirati.

NA ŠTO OBRATITI PAŽNJU

- **Prije važnog razgovora, zastani.** Postavi si 3 jednostavna pitanja:
 - **Što** želim prenijeti?
 - **Zašto** mi je to važno?
 - **Kako** želim da **se** druga osoba **osjeća** kad čuje moju poruku?
- **Misao** u 1 rečenici. Ako ne možeš jasno reći što želiš u jednoj rečenici, vjerojatno još nisi siguran što zapravo želiš reći.



MINI VJEŽBA — “NAMJERA”

- Zatvori oči. Duboko udahni.
- Zamisli osobu ili situaciju kojoj želiš komunicirati.
- Bez analiziranja — dopusti da ti se pojavi **jedna riječ** koja opisuje što želiš donijeti u taj odnos (npr. jasnoću, toplinu, rješenje, granicu...).
- Otvori oči i zapiši tu riječ. Neka ti bude **kompas** u razgovoru.





TIJELO — TVOJ PRVI GOVORNIK

TVOJE TIJELO GOVORI BRŽE NEGOTI ŠTO UM
STIGNE SMISLITI REČENICU

Ljudi ne reagiraju samo na ono što govorimo — već na **način na koji smo prisutni**.

Držanje, disanje, pogled, tempo pokreta... to je komunikacija.

Kada si povezan sa svojim tijelom, postaješ **luka jasnoće**.

TEORIJSKA OSNOVA

Neverbalna komunikacija i *embodiment* pokazuju da **fiziološko stanje izravno utječe na kognitivnu jasnoću i emocionalnu stabilnost**.

Kroz tijelo šaljemo signale sigurnosti ili prijetnje — i to često puno jače od riječi.

NA ŠTO OBRATITI PAŽNJU

Power of Pause: prije nego progovoriš, dopusti 3 sekunde tišine. To nije slabost — to je sidro.

Somatski trio:

- *Disanje:* produži izdah.
- *Položaj:* otvori ramena, osjeti stopala na podu.
- *Pogled:* fokusiran, ali mekan — "gledaš široko, ali i vidiš detaljno".

MINI VJEŽBA — "TVOJA KÔTA JASNOĆE"

- Stani uspravno.
- Osjeti težinu stopala na podu.
- Duboko udahni i produži izdah.
- Zamisli da ti se iz prsa širi linija jasnoće prema svijetu.
- Osjeti kako tvoje tijelo nosi tvoju poruku.





DUH — TVOJA AUTENTIČNA FREKVENCIJA

KAD ZNAŠ TKO SI, TVOJA PORUKA POSTAJE
JASNA, ČAK I KAD ŠUTIŠ.

Jasna komunikacija nije tehnika — ona je odraz
autentičnog kontakta sa sobom.

Bez te unutarnje točke, komunikacija se lako
pretvori u masku, strategiju ili scenski nastup.
Kada znaš svoju svrhu i vrijednosti, tvoje riječi
postaju **nositelji poruke koja se osjeća.**

TEORIJSKA OSNOVA

Model neurologijskih razina (R. Dilts) pokazuje da
identitet i vrijednosti oblikuju sve naše odluke,
ponašanja i poruke.

Ako su razdvojeni — javlja se napetost i nesklad. Ako
su usklađeni — javlja se rezonancija.

NA ŠTO OBRATITI PAŽNJU

“Why Whisper” — jedna jednostavna rečenica koja ti
vraća fokus:

- „Radim ovo jer vjerujem u...” (dovrši).
- Kad zapneš u razgovoru — vrati se na **zašto**.

MINI VJEŽBA — “ZAŠTO MI JE OVO VAŽNO?”

Uzmi olovku i papir. Postavi si
pitanje:

- “Zašto mi je važno da me ova
osoba čuje?”
- Piši 3 minute, bez cenzure.
- Zatim ispod svega što si
napisao/la izvuci jednu
rečenicu — to je tvoja suštinska
poruka.





MALE PRAKSE ZA VELIKE PROMJENE

*KAD ZNAŠ TKO SI, TVOJA PORUKA POSTAJE
JASNA, ČAK I KAD ŠUTIŠ.*

Uspjeh u komunikaciji ne dolazi iz povremenih
velikih trenutaka, već iz **malih, ponavljanih izbora**:

RAPPORT CHECK LISTA:

- kontakt očima
- ritam disanja
- otvorenost tijela
- aktivno slušanje (bez čekanja da dođeš na red)

3 ZLATNA NLP PITANJA

1. **Što** zapravo želim postići ovim razgovorom?
2. **Kako** želim da druga osoba osjeća ovu poruku?
3. **Što je važno** i meni i njima?

FUTURE PACING:

Nakon što izgovoriš ključnu poruku, dodaj:
"Zamisli da smo ovo već riješili — kako bi to izgledalo?"

- Time aktiviraš maštu i rješenja.



BRZI RESET

Kad osjetiš da gubiš fokus:

- udahni
- ispravi držanje
- u sebi izgovori svoju ključnu riječ namjere.



ZAVRŠNA RIJEČ

Jasnoća nije konačno odredište.
To je **praksa** — mala dnevna odluka
da budeš prisutan u sebi i s drugima.
I svaki put kad to učiniš, tvoja
kommunikacija postaje **prirodnija**,
jednostavnija i **snažnija**.

Ako ti je ovaj vodič bio inspirativan, i
želiš ići dublje — pridruži mi se u
prostoru u kojem dijelim **praktične**
alate, uvide i male rituale koji
pomažu živjeti i komunicirati s
jasnoćom i lakoćom.

PRATI ME OVDJE:

- Instagram: [@resonantia.by.alina](https://www.instagram.com/resonantia.by.alina)
- LinkedIn: [Alina Čabraja](#)
- Facebook: [Resonantia](#)
- Web: www.resonantia.hr

Ili prati mjesečni **Krug rezonancije**
(newsletter)— gdje dijelim mini vježbe,
uvide i inspiraciju za jasniji i svjesniji
život.

Hvala ti što si ovdje.



Alina

www.resonantia.hr

hej@resonantia.hr

