

NEDS Univerzalni Protokol Rasta

(Identify → Shift → Release → Transform)


Za šta služi: Kad god se pojavi patnja, nervoza, blokada, svađa u glavi, strah, prokrastinacija, krivica ili “ne mogu” — ovaj protokol vraća sistem iz **opstanka** (stezanje, hitnost, kontrola) u **rast** (prostor, izbor, kapacitet).

U jednoj rečenici: Ne rešavam problem odmah — prvo **umirim i mapiram telo**, onda napravim **malo više prostora**, pustim telo da **otпусти napetost**, pa tek onda uradim **najmanji, pametan sledeći korak**.

VAŽNO: STOP pravilo (bezbednost)

Pre nego kreneš:

Ako je osećaj **prejak (8/10 ili više)**, ili imaš “**maglu**” u glavi, osećaj da “**nisi tu**”, **paniku**, ili ti se čini da ćeš se raspasti:


 **Ne ideš dalje.** Radi samo **Orijentaciju** 2–3 minuta (stopala, pogled, disanje). Ako ni tada ne popušta, potraži podršku osobe od poverenja ili stručnjaka.

(Ovo nije medicinski tretman; koristi kao samopomoć i regulaciju.)

0. ORIJENTACIJA (30–90 sekundi)

Cilj: da se “hitnost” spusti.

1. Reci sebi (naglas ako možeš):
“**Sada mi je cilj da povećam kapacitet, ne da pobedim problem.**”
2. Pogledaj oko sebe i nađi 3 stvari:
 - jednu koju vidiš,
 - jednu koju čuješ,
 - jednu koju dodiruješ.
3. Oseti telo (bez objašnjavanja):
Gde je signal najjači? **grlo / stomak / grudi / čelo / vilica / ramena.**
4. Jedan spor izdah (kao da magliš staklo).
Ne jurim mir. Jurim malo više prostora.

 **Kad je ovo uspelo?** Kad osećaš makar **1% manje stiska** ili **mrvu više prisutnosti**.

1. IDENTIFY — ŠTA JE AKTIVNO? (1–3 minuta)

Cilj: da prepoznaš “ko vozi” i koju priču (uslov) gura.

U običnom jeziku: u nama se pale “režimi” kao na telefonu: **kritičar, kontrolor, ugađivač, uplašeni, besni, povređeni, bežanje, zamrzavanje...**

Odgovori na ova 3 pitanja:

1) Koji “deo mene” je sada glasan?

Primeri (izaberi jedan ili imenuj kako ti misliš):

- **Kritičar** (sve je loše, nisam dovoljno dobar)
- **Kontrolor** (moram sve da držim, inače katastrofa)
- **Ugađivač** (samo da niko ne bude ljut)
- **Uplašeni** (opasno je, neće biti dobro)
- **Bežanje/odlaganje** (sutra, samo da ne osećam)
- **Borba** (napad, svađa, dokazivanje)
- **Zamrzavanje** (ne mogu da se pomerim)

2) Koja je njegova glavna rečenica “moram”?

Završi jednu od ovih:

- “Da bih bio bezbedan, moram...”
- “Da bih bio vredan/voljen, moram...”
- “Da se nešto loše ne desi, moram...”

Primeri:

- “moram sve sam”
- “moram odmah rešiti”
- “moram da ne pogrešim”
- “moram svima ugoditi”
- “moram ćutati da ne izazovem”

3) Kako telo to pokazuje i gde? (telesni potpis)

Označi: stezanje / pritisak / hladnoća / mučnina / knedla / tremor / težina / žarenje.

 **Rezultat:**

Deo + rečenica + telesni potpis

(npr. “Kontrolor: ‘moram odmah rešiti’ + pritisak u grudima”)

2. SHIFT — PROMENA KRITERIJUMA (30–90 sekundi)

Cilj: da svesnost, a ne strah postane “šef”.

Postavi jedno pitanje za prethodnu konstrukciju (izaberi):

1. **Da li me ova rečenica dugoročno širi ili sužava?**
2. **Da li mi donosi život za 3 meseca ili samo olakšanje za 3 minuta?**

Sada ubaci “paradoks rasta” (jedna rečenica koja dopušta i strah i akciju):

- **“Mogu da se bojim i da idem korak po korak.”**
- **“Mogu da ne znam i da uradim najmanje što je moguće.”**
- **“Ne moram savršeno. Dovoljno je 1% bolje.”**

Mikro-akcija (obavezno telo):

- Spusti ramena bar 1%
- Otpusti vilicu bar 1%
- Jedan spor izdah

*Kad je ovo uspeo? Kad osetiš **mrvu izbora** (“ne moram odmah / ne moram sve / mogu malo”).*

3. RELEASE — OTPUŠTANJE SOMATSKE BRAVE (2–5 minuta)

Cilj: da telo završi prekinut ciklus napetosti.

Pravilo: ne prepričavaj priču. Drži pažnju na signalu u telu.

Radi ovako:

1. Vрати pažnju na mesto signala (grlo, grudi, stomak...).
2. Reci: **“Dozvoljavam telu da se pomeri.”**
3. Daj telu 30–90 sekundi da uradi šta hoće (bez forsiranja).

Šta može da se desi (sve je OK):

- izdah koji dođe sam od sebe
- zevanje
- suze
- drhtaj
- toplota/hladnoća

- talas koji prođe kroz telo
- promena mesta bola

Radi polako. U dozama:

Ako postane prejako → vrati se na **orijentaciju** (pogled, stopala, izdah).



Kad je ovo uspelo? Kad se **promeni** telesni osećaj:

lokacija / intenzitet / temperatura / ritam.

Ne mora da nestane, ali mora da “krene”.

4. TRANSFORM — UGRADI NOVO (2–5 minuta)

Cilj: nova unutrašnja rečenica + mali konkretan korak.

Nova rečenica = kratka rečenica koja zamenjuje staro pravilo iz Identify (ono “moram/ako–onda”) i posle koje je telu **mrvu mekše**.

Ovde biraš jedan put:

4A. INTEGRACIJA (kad su delovi u ratu)

Koristi kad osećaš: “jedan deo hoće X, drugi hoće Y” ili “razapinjem se”.

1. Šta je ovaj deo pokušavao da zaštiti? (npr. obraz, sigurnost, mir u kući, ljubav)
2. Kako može da bude deo tima, a ne komandant?
3. Nova rečenica (integracija):
“**I (strah) i (akcija) mogu postojati.**”
“**I ja i drugi smo važni.**”
“**Mogu da budem pažljiv i slobodan.**”

Dodaj telesnu potvrdu: jedan izdah + oslušni: da li telo kaže “da” (mrvu mekše)?

4B. DIFERENCIJACIJA (kad je sistem ukrućen)

Koristi kad osećaš: “ne mogu ništa”, odlaganje, ukočenost.

1. Koji je **najmanji eksperiment rasta danas?** (2–10 minuta)
Primeri:
 - poslati jednu poruku
 - napraviti 5 minuta reda
 - zakazati termin
 - napisati 3 rečenice plana
 - reći “ne” na jednu malu stvar

- krenuti 10 minuta u zadatak
2. Uradi taj korak odmah, **pre nego što mozak objasni “zašto ne može”**.
 3. **Nova rečenica (diferencijacija)**: napiši jednu kratku rečenicu koja te vodi u akciju, na primer:
 - “Dovoljno je 10 minuta.”
 - “Ne moram savršeno — samo da krenem.”
 - “Mogu i sa strahom.”
 - “Samo prvi korak.”



Rezultat:

Novo pravilo (“nova rečenica”) + somatsko “mekše” + sledeći konkretan potez.

SOMATSKI KOMPAS ISTINE

Telo je kompas.

- Ako trenutni korak donosi **više prostora + uzemljenje + prisutnost** → to je rast.
- Ako donosi “širenje” ali te baca u **maglu, euforiju, odsečenost** → to je bekstvo.
U tom slučaju → Stani, uradi ponovo **Orijentaciju**, pa nastavi.

Dodaci

BRZA VERZIJA (60 sekundi)

1. Gde je signal u telu?
2. Koji deo vodi i koja je rečenica “moram”?
3. Jedan spor izdah + 1% manje stezanja
4. 30 sekundi ostani uz signal (bez priče)
5. Jedan mali sledeći korak (2–10 min)

Najčešće greške (i ispravka)

- **Greška:** “Idem da rešim problem odmah.”
Ispravka: Prvo telo → onda odluka.
- **Greška:** Prepričavam priču 20 minuta.
Ispravka: 30–90 sekundi fokus na signal.
- **Greška:** Forsiram otpuštanje.
Ispravka: Doziranje. Talasi. Pauze.
- **Greška:** Tražim da “nestane”.
Ispravka: Dovoljno je da se **pomeri**.