

DANKA ĐUKANOVIĆ



ZAVOLI SEBE, PONOVO

OTKRIJ ZBOG ČEGA NE VOLIŠ SEBE I
KAKO TO DA PROMENIŠ

UVOD

NE IDI TIM PUTEM!

Ljudi često prožive svoj život, a da nisu srećni i zadovoljni zbog onoga ko su. Ne idi tim putem! Umesto toga, nauči da voliš sebe jer drugu tebe nemaš, zar ne.



*Ljubav
prema sebi*

**je briga o
sopstvenom
blagostanju i
sreći**

@psihologium



"SVAKO OD NAS ŽELI UTEHU, LJUBAV I MIR."

Da bi znala kako to da postigneš, prvo je neko morao da te uteši kada si bila uznemirena, da te voli i obezbedi ti uslove za mir.

Šta ako to nisi imala i naučila kada si trebala?

Onda ćeš na životne teškoće i izazovne situacije da reaguješ tako što se uzne(mir)iš, obično prestaneš da voliš sebe i ponekad se dovedeš do (skoro) neutešnog stanja. Možda samo nešto od toga, možda i sve skupa.

U poslednje vreme se mnogo govori o ljubavi prema sebi i kako se ona ispoljava. Čini mi se da nikada kao u proteklih deset godina tako glasno nismo pričali o ljubavi prema sebi, a tako tiho mrzeli sebe kao sada.

Čik ako smeš reci da ne voliš sebe! Možeš, ali automatski više nisi u trendu. Ako je koga i briga za savremene trendove.

Mada, meni se čini da nas je sve više briga jer je trend površinska stvar - vidljiva, opipljiva, zabavna, trenutna. Ko će se baviti dubinom. Tamo je em mračno, em nikad ne znaš šta ćeš da nađeš i koja neman (aždaja, čudovište) će da izađe.

A upravo su te "nemani" ono što čuvaš unutar sebe. Plašiš ih se, zazireš od njih, svađaš se s njima, ponekad se stidiš što su tu, ali ih i dalje hraniš i obezbeđuješ im dovoljno prostora i uslove za život.



Ako bih te pitala za razloge zbog kojih to radiš verovatno bi mi rekla:

- da nisi ni svesna da oni postoje u tebi
- da si ih svesna, ali te ne ugrožavaju
- da ste se upoznali, ali te plaši da ih izvedeš na svetlost dana
- da ti je dosadilo da ih čuvaš unutar sebe, ali ne znaš šta dalje s njima
- da si već potražila pomoć i želiš da ih upoznaš.

Koji je tvoj odgovor? Možda je neki od prethodno navedenih, a možda si se setila drugačijeg odgovora.

Bilo kako bilo, zastani i razmisli zašto ti hraniš svoje nemani? Zašto održavaš u životu one svoje delove zbog kojih ne voliš sebe? Je li ti dosadilo da se stalno kritikuješ i za "najmanju glupost"? Imaš li nameru da u skorije vreme prestaneš?

Svako unutrašnje čudovište je jedinstveno i drugačije, te bi previše vremena i prostora oduzelo ako bi se svakom od njih posvetila. Pozivam te da to ti uradiš nakon što s tobom podelim pet staništa u kojima oni žive:

- I. Stanište „Nisam dovoljno dobra“
- II. Stanište „Drugi su bolji od mene“
- III. Stanište „Brine me šta drugi misle o meni“
- IV. Stanište „Unutrašnja kritičarka“
- V. Stanište „Mora da bude perfektno“

Kada znaš gde možeš da ih nađeš, lakše će ti biti i da se suočiš s njima. U ritmu i vremenu koje tebi odgovara.

Za početak, pozivam te da iz njihovih staništa izvedeš na površinu svoje unutrašnje nemani zbog kojih prestaješ da voliš sebe.

Da ih pogledaš direktno u oči. U prljavu njušku. U veliko stopalo ili deseti rep.

UPOZNAJ *stavništva* NEVMAANI

STANIŠTE „NISAM DOVOLJNO DOBRA“

„Osećam se kao gubitnik. Šta god da uradim nije dovoljno dobro. Ja nisam dovoljno dobra!“

Možeš li na trenutak da zamisliš koliko puta sam čula ove reči od mojih klijenata? Kada ih izgovore nisu još uvek svesni da su otkrili stanište u kojem omalovažavaju sebe, veruju u neka stara uverenja i priče koje su bile deo njihove prošlosti, ali ne i sadašnjosti, samosabotiraju sebe... Sve zbog uverenja i dubokog osećaja da šta god urade nije dovoljno ili da oni nisu dovoljno dobri. Možda si i ti jedna od njih?

Postoji nekoliko razloga zašto poveruješ u ovu neistinu, a neki od njih su: nedostatak adekvatne podrške u detinjstvu, značajne osobe koje su vrlo kritikujuće i koje skoro nikada nisu zadovoljne (roditelji, partneri, kolege, nadređeni, braća i sestre), traumatska iskustva koja su se desila u prošlosti, nedostatak ljubavi, poverenja i osećaja sigurnosti od strane drugih (značajnih) osoba, okruženost ljudima koji se ponašaju toksično.



ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ?

1. Prestani da se upoređuješ s drugima

Sam parametar „dovoljno dobra“ ukazuje na to da se upoređuješ s nekim. „Dovoljno dobra“ u odnosu na koga? Zapiši ko je ta osoba (ili ako ima više njih) sa kojom se upoređuješ:

Život nije takmičenje s drugima, a svoj mir možeš da pronađeš ukoliko prestaneš da se porediš i takmičiš sa bilo kim.

2. Seti se svojih uspeha

Emocije ti ne govore celu istinu. Zato, ako se nakon neke greške ili toga što nisi ostvarila svoj cilj osećaš neprijatno, razočarano, ljuto na sebe... seti se da to i dalje ne znači da „nisi dovoljno dobra“. Kada pogrešiš prirodno je da se osećaš neprijatno i ono što se obično dešava jeste da ti na pamet dolaze sve situacije u kojima si pogrešila.

Umesto toga uradi ovu mentalnu vežbu - kada se pojavi misao o neuspehu, zaustavi se i odmah se priseti nekog svog uspeha kada si bila zadovoljna sa svojim učinkom i sobom. Tek onda imaš „pravo“ da pređeš na sledeću negativnu misao o sebi. Kada joj dozvoliš da se pojavi u tvojoj svesti, onda se ponovo vrati na svoje uspehe i tako dokle god je potrebno.



ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ?

3. Zamisli osobu koju voliš

Obrati pažnju na ono što govoriš sebi, koje reči koristiš, kako se ophodiš prema sebi... kada pogrešiš ili nisi ostvarila svoj cilj. Sada zamisli osobu koju najviše voliš na svetu. Zapiši kako se zove ta osoba:

_____.

Da li bi _____ (zapiši ime osobe) rekla sve to što ti kažeš sebi? Da li bi joj rekla da nije dovoljno dobra, nije vredna, da ne treba da postoji? Ako ne bi _____ (zapiši ime osobe), nema razloga da to govoriš i sebi, zar ne.





STANIŠTE „DRUGI SU BOLJI OD MENE“

Već smo se dotakli poređenja s drugima. Ova navika može da bude veoma ukorenjena. Ponekad je poređenje s drugima motivišuće, ali obično je loše po tebe, neretko i samodestruktivno. Pojedini autori poređenje s drugima posmatraju kao glavni razlog zbog kojeg je ljudima teško da vole sebe.

Ono što se obično dešava kada se porediš s drugima je da želiš da ih dostigneš (i prestigneš), te fokusiraš svu svoju energiju na to, umesto da gradiš i jačaš svoje unutrašnje kapacitete i potencijale i postaneš ono za šta si stvorena i što je moguće za tebe.

Niko nije bolji od tebe u tome da „budeš ti“. I u tome niko ne može da te „pobedi“ ili nadmaši. Zato kada prestaneš da se porediš s drugima moći ćeš da živiš slobodno, bićeš srećnija i zadovoljnija sopstvenim životom, živećeš više u sadašnjem trenutku, a sigurna sam i da ćeš više da voliš sebe. :)



ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ?

1. Poređenje svojih rezultata sa tuđima je lako

Zaista jeste. Sve što treba da uradiš je da proveriš koliko su tvoji rezultati drugačiji u odnosu na osobu ili osobe s kojima se porediš. Većina ljudi to radi. Igrati igru koja nije tvoja je u najmanju ruku bez poente.

Igrati sopstvenu igru. E, to je nešto!

Sa čime ćeš da počneš svoju igru? Koji je prvi korak koji ćeš da uradiš kako bi započela sopstvenu promenu i prestala da se upoređuješ s drugima?

2. Uporedi sebe sa onom od juče

Ako već želiš da se porediš i teško ti je da odmah prestaneš sa ovom navikom – poredi se sa sobom! Danas se poredi sa sobom od juče. Onu koja si večeras uporedi sa onom od jutros. Kako možeš da budeš bolja? Kako možeš da nadmašiš svoje lične rezultate? Kako da oboriš sopstveni rekord? Zapiši svoje odgovore ovde:



ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ?

3. Postani svesna svojih okidača

Koje su to situacije u kojima počinješ da se porediš s drugima? Da li su to osobe koje pratiš na društvenim mrežama, lepo obučena koleginica koja je pored tebe, pametna drugarica koja upravo objašnjava neke stvari dok ste sa društvom na piću, uspešan kolega koji je dobio unapređenje...

Zapiši svoje okidače, a nakon toga i šta ćeš da uradiš povodom njih:

4. Nauči da budeš zahvalna na onome što imaš

Teško je voleti sebe ako je tvoj fokus stalno na onome šta drugi ljudi imaju, a ti nemaš – porodica, način života, veze, prijatelji, imovina itd. To je kao da sebi stalno poručuješ „ono što ja imam se ne računa, nije važno“. Međutim, da li je zaista tako?!

Koliko često vidiš neki post na nekoj društvenoj mreži u kojem je neko podelio kada mu ne ide u životu, o onome što ga muči, pogađa ga, zbog čega ne može da spava noću? Koliko puta si pročitala da je neko anksiozan, da ne zna kako da se ponaša u društvu, ima problema sa policijom, nije platio kredit, izgubio je posao, bori se sa depresijom i slično? Verovatno retko.

Zato, nauči da budeš zahvalna na onome što imaš. Možeš da počneš tako što ćeš svaki dan da zapišeš tri stvari na kojima si zahvalna taj dan. Čak i kada ti je teško, ti istraj i nemoj da legneš da spavaš pre nego što zapišeš te tri stvari. Vremenom ćeš primetiti kako ćeš mnogo više stvari uspeti da zapišeš i kako se tvoj život menja.



STANIŠTE „BRINE ME ŠTA DRUGI MISLE O MENI“

Pored poređenja s drugima, još jedan razlog zašto ne voliš sebe je što pokušavaš da „čitaš misli“ i svoj fokus usmeravaš na razmišljanje šta drugi misle o tebi. Iz tvoje perspektive, obično, drugi misle „sve najlošije“ o tebi. Pošto misliš da je tako, ti to vidiš kao „dokaz“ da i ti treba tako da misliš o sebi. A ako si „najgori mogući“ čovek na planeti, kako onda da voliš sebe!

Primetiš li ovaj začaran krug?

Razmišljanje o tome šta drugi ljudi misle te čini ljudskim bićem. Svima nam je u određenoj meri stalo do toga šta drugi ljudi misle o nama. Nema ništa loše u tome sve dok to ne počne da narušava tvoj kvalitet života i ljubav prema sebi. Problem nastaje kada ti je previše stalo i osećaš da moraš da impresioniraš druge na način koji nije tvoj autentičan.



ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ?

1. Promeni priču

Činjenica je da ljudi mnogo više brinu o sebi, nego o tebi! Pitanje je u kojoj meri uopšte razmišljaju o tebi. Ti si možda centar svog sveta, ali sam sigurna da nisi njihovog. Zato se opusti. :)

Promeni priču. Recimo da si u društvu prosula piće po drugarici koja je sedela do tebe i da su se svi nasmejali toj situaciji. Možeš da razmišljaš o tome kako svi misle da si smotana, glupa, kako si nepažljiva, da se sigurno smeju tebi ili, čak, da imaju nešto protiv tebe. A možeš i da promeniš priču i razmišljaš o tome kako si tom situacijom uspela da ljude za stolom iznenadiš, nasmeješ i zabaviš. Biće ti sigurno ugodnije, a kada svoj fokus sa ličnosti usmeriš na svoje ponašanje, ono o čemu razmišljaš neće negativno uticati na sliku koju imaš o sebi i tvoje samopouzdanje.

2. Upoznaj što više ljudi

Pozivam te da uradiš jedan eksperiment. Odredi jednu temu o kojoj treba da ispitaš veći broj ljudi iz svog okruženja. Na primer, šta ljudi misle o tome gde treba letovati - u Grčkoj ili u Egiptu (odaberi temu koja je tebi interesantna). Pitaj svoje prijatelje šta misle o tome, svoje kolege, porodicu, upoznaj neke nove ljude i pitaj ih – npr. napravi kratku anketu i pitaj ljude na ulici šta misle da li je bolje letovati u Grčkoj ili u Egiptu, itd. Saslušaj različita mišljenja bilo da su negativna ili pozitivna, potkrepljena ili ne...

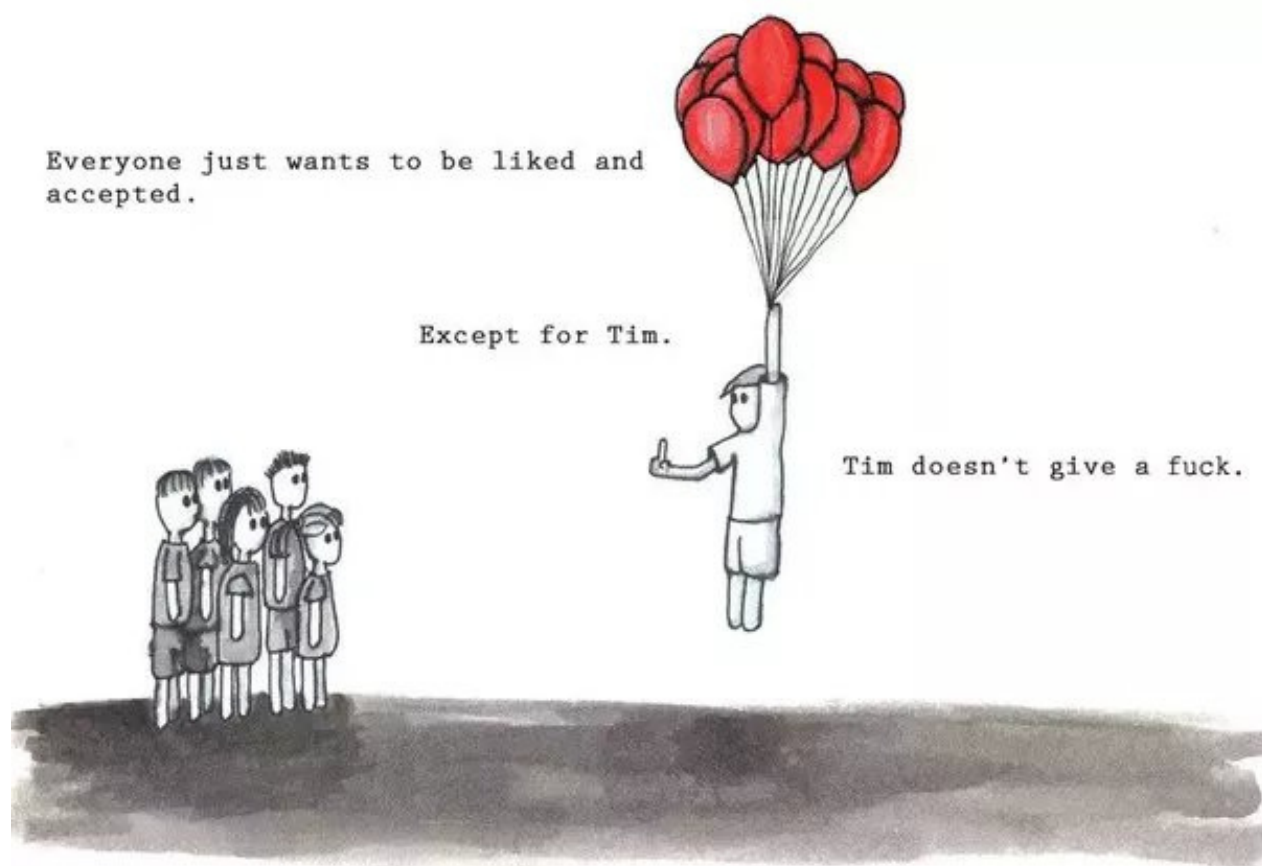
Cilj je da dobiješ što više različitih perspektiva o jednoj temi. Što više ljudi upoznaš videćeš da imaju drugačija razmišljanja o tome gde je bolje letovati. Na isti način drugi razmišljaju o tebi. Zato, manje brini o tome šta drugi ljudi misle o tebi, a više šta ti misliš o sebi.



ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ?

3. Fokusiraj se na svoje misli

Nauči da upravljaš svojim mislima i kako da se odvojiš od navike da razmišljaš i opterećuješ se s tim šta drugi misle o tebi. Ako se samo jedan minut tokom dana fokusiraš na to šta drugi ljudi misle o tebi, seti se da si minut svog života uzaludno potrošila. Nauči da manje pažnje usmeravaš na stvari koje ne možeš da promeniš, a mišljenje drugih ljudi je jedna od njih. Blagotvorno je i isceljujuće.



STANIŠTE „UNUTRAŠNJA KRITIČARKA“

„Debela sam u ovim pantalonama! Opet sam ovo uradila! Šta sa mnom nije u redu? Nikada ovo neću savladati.“

Je li ti ovo poznato? Ili nešto slično? Nisi jedina, jer svako od nas ima dozu kritičnosti prema sebi.

Problem nastaje onda kada je tvoja unutrašnja kritičarka toliko glasna da više ne možeš uopšte da čuješ i primetiš svoje snage i postignuća. Suprotno popularnom verovanju, kritika ti ne pomaže da budeš bolja. Naprotiv! Ona može da naruši tvoje samopouzdanje, ojača tvoja negativna uverenja koja imaš o sebi i izazove osećanje anksioznosti, što sve dovodi do toga da ti je teško da učiš i menjaš svoja ponašanja. Put od samokritikovanja do samoprihvatanja nije lak, ali je vredan svakog uloženog truda.



ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ?

1. Izazovi svoju „unutrašnju kritičarku“

Nisu sve tvoje misli tačne. Zato, kada osvestiš svoju samokritikujuću misao možeš sebi da postaviš neka od sledećih pitanja kako bi bila što više u skladu sa realnošću:

- Kako da znam da je ova misao istinita?
- Koji dokaz imam da to potkrepim? Koji dokaz imam da to pobijem?
- Da li je moja misao/verovanje zasnovano na činjenicama ili pretpostavkama?
- Da li je ovo ono što želim da mislim o sebi?
- Šta bih rekla sebi da imam više saosećanja prema sebi?

2. Vežbaj samopodržavajući govor

Umesto da kritikuješ sebe, vežbaj da prihvataš sebe onakva kakva jesi – sa svim vrlinama i manama koje imaš. Takođe, možeš sebi da kažeš nešto što bi volela da si čula kao dete. Razmisli o mlađoj verziji sebe - devojčici koja je patila od kritike drugih. Šta je želela da čuje? Koje reči bi joj pružile utehu? Na primer: Zaslužuješ ljubazno ophođenje, Možeš da računaš na mene, Uvek ću te čuvati, Ne moraš da budeš savršena, U redu je ako pogrešiš, Volim te. Pronađi ono što ima smisla za tebe, a što će te podržati da više prihvataš sebe, umesto što se kritikuješ.

3. Oprosti sebi

Svi pravimo greške, ali nijedna od njih nije vredna da slušaš svoju unutrašnju kritičarku kako ti krv pije na slamčicu. Praktikuj veštinu samoopraštanja, posebno kada imaš oštru unutrašnju kritičarku. Oprosti sebi za nešto što si rekla, nisi uradila, jesi uradila, što nešto ili nekoga nisi stavila na vrh liste prioriteta, kada si se udaljila od nekih ljudi...

Nauči da svaki dan oprostiš sebi (i drugima). Pre nego što odeš na spavanje, odvoji neko vreme kako bi oprostila nešto, čak i malu grešku. Podseti sebe da si samo ljudsko biće koje greši, da se stvari dešavaju, da nisi svemoguća, i proveriti da li postoji mogućnost da poboljšaš situaciju koja je nastala. Neka ova vežba bude tvoj mali noćni ritual pre spavanja.



STANIŠTE „MORA DA BUDE PERFEKTNO“

Imaš visoke standarde, ambicije, želje i ciljeve koje želiš da ostvariš. Težiš ka savršenstvu i tome da sve što radiš bude perfektno. Mmmm, kako primamljivo.

Ali i dosadno! Da, dobro si pročitala. Savršenstvo je dosadno, a pored toga značajno umanjuje tvoj kvalitet života, jer zahteva tvoju energiju, vreme i žrtvu. Može da te sputava, i lično i profesionalno, što ima negativan uticaj na tvoje samopouzdanje.

„Trik“ je u tome što nikada nećeš moći da ispuniš svoje standarde koje si sebi postavila što može da te vodi u samokritiku. Takođe, smanjuje tvoju sposobnost da inoviraš i budeš kreativna, jer vremenom prestaješ da rizikuješ i ne upuštaš se lako u nove situacije. Ljudi koji teže savršenstvu imaju sklonost da odugovlače, te im je potrebno više sati da urade nešto što se moglo uraditi za manje vremena i napora.



ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ?

1. Napravi listu

Zapiši sve što radiš, a što mora biti „savršeno“ – na poslu, kod kuće, u hobijima i u tvojim ličnim odnosima. Ponekad je samo zapisivanje stvari dovoljno da pokrene novi način gledanja na njih.

2. Posmatraj širu sliku

Osobe koje od sebe zahtevaju savršenstvo imaju tendenciju da se zaglave u detaljima i provode mnogo vremena brinući se o „sitnicama“ (npr. koju šoljicu za kafu da odaberem za goste). Jedna od korisnih strategija da manje brineš o detaljima jeste da sebi postaviš sledeća pitanja:

- Zar je bitno?
- Šta je najgore što se može da se desi?
- Ako se dogodi najgore, mogu li to da preživim?
- Hoće li ovo i dalje biti važno sutra? Sledeće sedmice? Sledeće godine?

3. Realne, pozitivne izjave

Jedan od najefikasnijih načina za prevazilaženje perfekcionizma je zamena samokritičnih ili perfekcionistačkih misli realističnijim i korisnijim izjavama. Dobra je ideja da redovno praktikuješ ovakve izjave. Čak i ako im ne poveruješ odmah, dovoljno ponavljanja će ovakve misli i izjave pretvoriti u naviku i pomoći će ti u tome da negativnu priču o sebi promeniš. Neki primeri pozitivnih realističkih izjava su: *"Niko nije savršen!"* „Napraviti grešku ne znači da sam glupa ili neuspešna. To samo znači da sam čovek. Svi prave greške!“ „U redu je ako me neki ljudi ne vole. Niko se ne sviđa svima!“

Kako bi zvučala tvoja realna, pozitivna i korisna izjava?



ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ?



4. Nauči da brineš o sebi

Postoji određena negativna korelacija između brige o sebi i perfekcionizma. To bi značilo da što više obraćaš pažnju na sebe i brineš o sebi, manje perfekcionističkih zahteva imaš od sebe – i obratno.

Da li i ti imaš proces razmišljanja: „Kada budem _____ (bogata, srećna, u vezi, ostvarila uspešnu karijeru, u formi, itd.), dozvoliću da brinem o sebi“? Ako si prepoznala bilo šta slično kod sebe, odmah to menjaj. Radi stvari zbog toga što ti prijaju, u njima uživaš, izazivaju ti zadovoljstvo i osmeh na licu. Ne moraš sebe da uslovljavaš kako bi sve to imala.

Na ovaj način ćeš otkriti da je život mnogo ugodniji. U svoju rutinu uvedi istinske trenutke brige o sebi, vežbaj ljubaznost prema sebi i na taj način ćeš primetiti kako ćeš više da uživaš u stvarima koje čak nisi volela, više ćeš početi da ceniš sebe i postižeš bolje rezultate. Podigni nivo ljubavi prema sebi, a smanji nivo perfekcionizma kojim tiranišeš sebe.

PRIPITOMI SVOJE NEMANI

U kojem staništu obično žive tvoje unutrašnje nemani zbog kojih manje voliš sebe? Da li je to jedno stanište ili više njih? Da li si neka od ovih staništa već uspela da isprazniš?

Sada kada si se upoznala sa staništima u kojima žive tvoja unutrašnja čudovišta, šta ćeš da uradiš? Za početak, predlažem ti da u narednih 15 dana izabereš i fokusiraš se samo na jedno stanište koje želiš da isprazniš. Kako bih ti dodatno olakšala ovaj proces i pravljenje tvog akcionog plana, pozivam te da odgovoriš na sledeća pitanja:

- 1.Koji je cilj koji želiš da ostvariš po pitanju svojih unutrašnjih nemani?
- 2.Gde si sada, a gde želiš da budeš?
- 3..Kako ćeš stići tamo? Kako ćeš znati da si stigla tamo?
- 4.Kada ćeš to da uradiš (definiši tačan vremenski okvir)?
- 5.Koji dodatni resursi su ti potrebni (podrška, drugi ljudi, novac, vreme, energija...)?

PRIPITOMI SVOJE NEMANI

Ljubav prema sebi znači da si u stanju u kojem poštuješ sebe i svoju ličnost. To znači da ne pristaješ na ništa manje od onoga što zaslužuješ. Međutim, to ne znači da nekada nećeš žrtvovati svoje snove i želje za nekoga drugog. Ljubav prema sebi predstavlja poverenje u sebe, ljubaznost prema sebi i, što je najvažnije, davanje prioriteta sebi.

Kada voliš sebe manje osećaš stres i anksioznost, jer te trivijalni problemi i neuspesi manje dotiču. Počinješ da razumeš sebe - šta je dobro, a šta loše za tebe. Pokušavaš da prekineš toksične odnose koji mogu da naškode tvom mentalnom i fizičkom zdravlju. Lako možeš da podigneš svoj nivo motivacije, jer si odlučnija da ostvariš svoj cilj. Postepeno ćeš želeti da stekneš zdrav način života. Ovo su samo neki od benefita koje možeš da imaš od ljubavi prema sebi.

Zato...

Ne plaši se da svoje unutrašnje nemani pogledaš u oči. Suoči se s njima, umesto što ih izbegavaš. Seti se da si ti mnogo veća i jača od bilo kojeg staništa ili najstrašnije nemani koje se nalaze u tebi. Zato ne odlaži, već kreni u akciju.

(Za)voli sebe, ponovo! :)



NEKOLIKO REČI O AUTORU

DANKA ĐUKANOVIĆ

Psihoterapeut. Kouč. Autor. Edukator.

Zdravo, ja sam Danka.

Već sedam godina pozivam svoje klijente da radoznalo istražuju, otkrivaju sebe i rastu kroz teme koje su im važne. Autorka sam programa za žene „Ti si važna“ u kojem učim žene kako da ponovo (za)vole sebe. Takođe, autorka sam nekoliko knjiga, a poslednja je “Priručnik za neodlučne” u izdanju Prometeja.

U svom radu se oslanjam na znanja iz primenjene psihologije, Organizacijsko-kognitivno-bihejvioralnog koučinga, psihoterapijske pravce: Geštalt, REBT, ACT i TA.

Često ćete me sresti u omiljenim kafićima u Novom Sadu kako uživam u dobroj kafi, pišem, kreiram ili se družim sa dragim ljudima.

Nadam se da te je ovaj ebook bio od koristi i da te osnažio da ZAVOLIŠ SEBE, PONOVO! :)

Danka Đ.



[IG.COM/PSIHOLOGIUM](https://www.instagram.com/psihologium)



[FB.COM/PSIHOLOGIUM](https://www.facebook.com/psihologium)



[PSIHOLOGIUM.COM](https://www.psihologium.com)

