

Za osobu koja Vam pomaže

Za
Lucija

Dokument 2 od 5

Ova je stranica za liječnika, terapeuta ili savjetovatelja kojemu vjerujete. Dajte mu je samo ako to želite.

> Ovo je čitanje Vaših odgovora iz jednog dana. Nije dijagnoza.



Iz priče „Napola spušten zastor" u Vašoj knjizi. Slike u ovoj knjizi izrađene su generiranjem slika umjetnom inteligencijom (OpenAI) kao pratnja pričama. Ljudi na njima nisu stvarni.

3D · Divert · Discomfort → Delight — HDI počiva na jednoj jednostavnoj ideji: 3D. Divert (skrenite): kad Vas ekran povuče, ne borite se samo protiv toga, nego skrenite prema nečemu što Vam čini više dobra. Discomfort (izdržite): prvi dani su nespretni i to je očekivano; kroz njih Vas nose Vaši energizeri. Delight (uživajte): ponavljajte, i ono što je tražilo trud postaje nešto u čemu uživate i što sami birate.

Vaši modeli za isprobati

3M · Meaning · Momentum → Mastery Meaning — znajte zašto Vam je to važno; Momentum — nastavite, a nakon posrtaja blago krenite ponovo; Mastery — zastoji više ne odlučuju umjesto Vas

3E · Environment · Energize → Empower Environment — uredite prostor tako da dobar izbor bude lak; Energize — prvo napravite; osjećaj dolazi poslije; Empower — promjena postaje Vaša

3A · Awe · Alertness → Achievement Awe — nešto veće od Vas; Alertness — pažnja prema van, ovdje i sada; Achievement — učiniti nešto što Vam nešto znači

Model 3D, energizeri i coperi © HDI.Vision. Slobodno ih koristite i dijelite uz navođenje autora (CC BY 4.0).

Ovu stranicu možete podijeliti ili ne — napisana je zato da se preda u cijelosti, a obraća se stručnoj osobi, a ne govori o Vama iza Vaših leđa.

Lucija ispunjava strukturiranu samoprocjenu o životu s ekranima i kod sebe ima cijeli izvještaj. Ova je stranica stručna formulacija tog izvještaja – najprije snage, zatim ranjivosti, a zatim obrasci koji, čini se, pokreću i jedno i drugo. Ništa ovdje nije presuda; sve ovdje polazna je točka koju Lucija vlastitim riječima može ispraviti ili produbiti.

Prikaz. Odgovori koje Lucija daje ocrtavaju osobu čiji odnos s digitalnim svijetom nije ni jednostavna ovisnost ni lagana ravnoteža, nego skup zasebnih obrazaca koji zaslužuju zasebnu pažnju. Redovi u nastavku prate oblik instrumenta: koliko snažno mobitel vuče, kakve snage Lucija tome suprotstavlja i kako se svakodnevni život drži pod jednim i drugim – onako kako to Lucija opisuje.

RANJIVOST **Što Vas vuče** — Poriv je najglasniji dio ove formulacije: Lucija opisuje provjeravanje i skrolanje koje prestiže namjeru te trenutke u kojima mobitel odlučuje prije nego što Lucija odluči. To je prirodno prvo područje zajedničkog rada – ne sama navika, nego situacije i osjećaji koji joj predaju upravljač.

ZA PRAĆENJE **Na što se možete osloniti** — Kapacitet postoji, ali je tanji od zahtjeva koji se na njega postavljaju: izvori energije i navike oporavka pojavljuju se neujednačeno u onome što Lucija iznosi. Jačanje onoga što već napola djeluje vjerojatno će donijeti više od uvođenja bilo čega novog.

RANJIVOST **Što to košta Vaš posao** — Posao je mjesto na kojem iskaz koji Lucija daje pokazuje najjasniji trošak: usredotočenost se raspada, zadaci se razvlače, a osjećaj dovršavanja stvari nagriza se. Budući da je taj trošak mjerljiv u svakodnevnom životu, može biti i uporište za najuvjerljivije rane pomake.

ZA PRAĆENJE **Što svijet traži od Vas** — Vanjski zahtjevi stvarno su prisutni: posao, škola ili ljudi oko osobe očekuju razinu dostupnosti koju Lucija u odgovorima doživljava kao pritisak. Svaki plan koji zanemaruje taj zahtjev djelovat će nerealno – tako će ga Lucija i doživjeti – pa mu je mjesto rano u razgovoru.

Profil energije. Na četiri pitanja o uvjerenjima Lucija unutarnjoj svrsi i poticaju iz okruženja pridaje otprilike jednaku težinu. To je ono za što Lucija vjeruje da ljudima pomaže da se promijene; to nije mjera energije kojom Lucija raspolaže i ne govori oslanja li se Lucija trenutno na ijedan od tih izvora.

Profil oporavka. Na jednom pitanju o sklonostima Lucija na prvo mjesto stavlja čudesnost i ljepotu. Čitajte to kao vrstu odmora koju Lucija bira, a ne kao izmjereni učinak oporavka.

Teme koje vrijedi otvoriti. Što mobitel daje, a što trenutno ništa drugo ne daje – kako to Lucija vidi? Koje je opisano opterećenje došlo prvo – digitalna navika ili životna okolnost ispod nje? I koja je najmanja promjena koju Lucija može braniti kao doista odabranu, a ne zadanu?

O ovom pismu. Sažima strukturiranu samoprocjenu koju Lucija ispunjava u jednom jedinom navratu, a sastavio ga je deterministički sustav iz odgovora koje Lucija daje. Nije dijagnoza, procjena bilo kakvog stanja ni zamjena za Vašu vlastitu prosudbu. Gdje se razlikuje od onoga što saznate u radu, prednost ima ono što saznate u radu.

Ponuđeno s poštovanjem prema Vašem radu – kao karta koju crta Lucija, predana vodiču. Teren, kao i uvijek, pripada razgovoru.

HDI – Human Digital Intelligence
info@hdi.vision

Ove su stranice napisane iz Vaših odgovora. Na njima je Vaše ime jer su napisane za Vas. Vaši neobrađeni odgovori nisu u njima.

HDI.Vision — Za osobu koja Vam pomaže — 2026-11-06