

Tjedne promjene

Za
Lucija

Dokument 4 od 5



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

Pripremljeno za: Lucija Test

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

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

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

3S · Separation · Solitude → Success Separation — udaljenost od mobitela; Solitude — vrijeme nasamo, bez ometanja; Success — ponovo Vi vodite svoj dan

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

Prije nego krenete — i vrijedi se vratiti na ovo

Ovaj plan je skup malih praksi za probati. Nije prava stvar za svaki trenutak u životu i ne može znati kako ste. Nitko ga ne čita natrag. Zato ova stranica postoji.

Ostavite plan ako:

- dva tjedna zaredom prolaze tako da Vam je gore, a ne mirnije
- spavate ili jedete znatno manje, ili znatno više, nego što je za Vas uobičajeno
- izbjegavate ljude koje inače želite vidjeti
- pred praksu osjećate strah, a ne mrzovolju
- plan Vam je postao način da budete strogi prema sebi

Ako ste tu, nemojte gurati dalje. Ostavite plan sa strane i razgovarajte s čovjekom — sa svojim liječnikom, s linijom pomoći u svojoj sredini, ili s nekim bliskim. Povratak kasnije ne košta ništa. Nema tjedna koji se mora nadoknaditi i ovdje ništa nije ispit.

Ako razmišljate o tome da naudite sebi, prestanite čitati i potražite pomoć odmah. Nazovite hitnu službu, ili idite u najbližu hitnu. Recite danas nekome bliskom, naglas. Liječnik Vam može pomoći naći dalju podršku tamo gdje živite.

Ovo nije dijagnoza. Mi je ne možemo postaviti, i ovaj plan nije zamjena za razgovor s nekim tko može.

Kako koristiti ovaj plan

Ako je jedna od ovih ona prava, zapišite je negdje — koju praksu te kada i gdje ćete je raditi.

_____

Redak iznad, bilježnica, bilješka na mobitelu: sve troje obavlja isti posao. To ne vidi nitko osim Vas. Važno je zato što je praksa uz koju stoje vrijeme i mjesto nešto drugo od prakse do koje ste namjeravali doći.

Tjedan 1 · nešto novo

Ustanite jednom — Ustanite sasvim, prenesite težinu na oba stopala nekoliko sekundi, a zatim ponovno sjednite i nastavite. Bez rutine istezanja, bez šetnje.

Nije za Vas ako: Ako Vam se pri brzom ustajanju vrti ili ste nestabilni ili stajanje nije nešto što radite, odaberite inačicu u sjedenju: pritisnite oba stopala u pod i nekoliko sekundi sjedite uspravno, a zatim nastavite.

Ili umjesto toga: **Izdignite se iz pogrbljenosti** — Primijetite kako sjedite. Složite se uspravno – stopala na podu, težina natrag, glava iznad ramena. Zadržite to sljedeću minutu, što god radili.

Nije za Vas ako: Ako Vas uspravno sjedenje boli u leđima ili vratu ili Vam se zglobovi savijaju više nego većini ljudi, izostavite ovo – zadržavanje položaja nije za Vas. To je držanje, a ne vrlina: u pogrbljenosti nema ničega zbog čega biste se loše osjećali.

Nit pokretača, prvi tjedni: svaki dan počnite od onog izvora koji je bliže – prostorije ili razloga. Vaši odgovori nisu dali prednost nijednom od ta dva; rana je vještina primijetiti koji već radi.

Tjedan 2 · nešto novo

Utišajte prema ubodu, a ne prema osobi — Tjedan dana zadržite feed, ali ga uređujte usput. Svaki put kad Vam objava ostavi onaj mali osjećaj potonuća, odmah utišajte taj račun. Utišajte, ne prestanite pratiti – osoba ostaje, njezine objave odlaze. Bez popisa unaprijed; odlučuje ubod. Na kraju tjedna pogledajte što ste utišali i ostavite to utišanim još tjedan dana.

Nije za Vas ako je praćenje tih računa Vaš posao. Ako je do kraja tjedna gotovo svatko utišan, ubod dolazi iz samog feeda, a ne iz pojedinih računa, i utišavanje ga neće dosegnuti. A utišavanje nije presuda o osobi: ako primijetite da utišavate ljude koje volite zato što im ide dobro, stanite i radije razgovarajte s jednim od njih.

Ili umjesto toga: **Otvorite feed zbog jedne imenovane stvari, a zatim ga zatvorite** — Prije nego što otvorite bilo koju aplikaciju s feedom, recite jednu stvar zbog koje ste ondje. Odgovoriti Maji, objaviti fotografiju police, pronaći recept koji je spomenuo Ivan. Učinite tu stvar, a zatim zatvorite aplikaciju. Ako ne možete imenovati stvar, ne otvarajte je – to je cijelo pravilo.

Nije za Vas ako je feed Vaš plaćeni posao – stranica koju vodite za trgovinu ili klub, područje koje novinarski pratite, zajednica kojom upravljate – jer Vam tada imenovana stvar nikad ne ponestaje. Za sve ostale jedno upozorenje: ako je stvar koju imenujete uvijek objaviti nešto i vidjeti kakve će reakcije dobiti, pravilo Vas je prestalo štititi. Provjera kako je bolesni prijatelj ili roditelj koji živi daleko imenovana je stvar i računa se.

Ili umjesto toga: **Strogo izgladnjivanje feeda** — Upotrijebite alat (npr. proširenje tipa „feed eradicator” ili vlastiti put platforme za prestanak praćenja svih) koji feed svodi na ništa, dok poruke, grupe i pretraživanje i dalje rade. Beskrajni format feeda strukturno se briše umjesto da mu se odolijeva.

Nije za Vas ako je feed Vaš plaćeni posao – uloge u zajednicama, društvenim mrežama ili medijima; feed je Vaš radni stol. Ako je strah od propuštanja Vaša napeta strana, prazan okvir prvo će Vam pokazati taj trošak; blaži je početak ostaviti feed na mjestu i skratiti jedno sjedenje uz njega, a praznom okviru doći poslije.

Tjedan 3 · nešto novo

Tri stvari koje ste danas primijetili — Zadržite večernje tri stvari i počnite jednu od njih hvatati dok se događa – primjećivati u trenutku, a ne samo u prisjećanju.

Nije za Vas ako: Ako Vam imenovanje triju stvari počne izgledati kao tjeranje samoga sebe na pozitivnost ili se pretvori u „zašto mi je toliko toga promaklo”, zasad ga ostavite. Zamišljeno je kao nešto lagano i nije ispit Vašeg dana.

Ili umjesto toga: **Brinite se za jednu biljku na dohvat ruke** — Imajte jednu biljku ondje gdje radite i posvetite joj pet pravih minuta. Okrenite je prema svjetlu, obrišite list, prstom provjerite zemlju. Ruke na njoj, bez ekrana.

Nije za Vas ako: Odaberite biljku koju je teško uništiti. Ako ipak ugine i uhvatite se kako se zbog toga okrivljujete, praksa se pretvorila u suprotnost onoga čemu služi – ostavite je ili počnite ponovno s otpornijom biljkom.

Ili umjesto toga: **Četrdeset sekundi pogleda na zelenilo** — Kad Vam popusti koncentracija, pogledajte kroz prozor nešto živo – travu, drvo, korov, nebo – otprilike četrdeset sekundi, a da pritom ništa ne provjeravate. Zatim se vratite.

Nije za Vas ako: Potreban je prozor s nečim živim na vidiku. Ako ga ondje gdje radite nema, ovaj potez, ovako napisan, nije Vam dostupan; biljka na stolu najbliža su vrata.

Tjedan 4 · nešto novo

Rečenica „ako – onda” za trenutak za koji znate da dolazi — Napišite rečenicu za trenutak u koji najmanje vjerujete da će uspjeti – najjači poriv za koji znate da Vas ovaj tjedan čeka – i izgovorite je prije nego što taj trenutak dođe.

Nije za Vas ako: Ako se mjerite tuđim standardima i prekršeno pravilo Vas teško pogađa, još jedno pravilo neće pomoći – to je znak da prestanete pisati pravila, a ne da napišete strože. Preskočite ovo i u tjednu kad ste na izmaku snaga.

Ili umjesto toga: **Policijski sat za uređaje vezan uz vanjski večernji znak** — Neka posljednji ekran u danu završi nešto izvan Vas. Odjava večernjih vijesti, posljednja zakazana epizoda, crkvena zvona, partner koji gasi svjetlo. Dolazi svaki dan u isto vrijeme i ne pregovara.

Nije za Vas ako: Potrebna je večer koja većinu dana završava otprilike u isto vrijeme. Ako radite u večernjim smjenama ili imate bebu pa nijedne dvije večeri nisu iste, nema stalnog znaka uz koji se možete vezati – odaberite praksu koja ne ovisi o satu.

Ili umjesto toga: **Promijenite prostoriju prije nego što promijenite mišljenje** — Ovaj tjedan preuredite najteži sat – okidač koji vlada najgorim dijelom Vašeg dana pomaknite prije nego što taj sat počne, a ne usred njega.

Nije za Vas ako: Potrebni su prostorija, uređaj ili rutina koje sami smijete mijenjati. Ako su uređaji zajednički ili prostor nije Vaš da ga preuređujete, ovaj potez, ovako napisan, nije Vam dostupan; pomaknite najmanju stvar koja je Vaša – mjesto na kojem Vaš mobitel stoji tijekom tog sata.

Nit pokretača, vrhunac: pokrenite obje poluge odjednom – uređeno okruženje i izrečeni cilj – istog zahtjevnog dana. Vaši odgovori naginju objema uvjerenjima o tome što ljudima pomaže da se promijene; na vrhuncu otkrivate što svako od njih čini za Vas.

Tjedan 5 · ponovno

Nit pokretača, održavanje: namjerno izmjenjujte. Neka struktura nosi plošne dane, a smisao slobodne, i shvatite tu izmjenu kao ritam, a ne kao nedosljednost.

Ovaj tjedan ništa novo. Vratite se onome što ste zapisali u prva četiri tjedna — gdje god to zapisali — i radite ono što ondje piše, u odvojene dane, a ne nagomilano u jedan.

Tjedan 6 · ponovno

Opet broj. Potražite ga i zapišite ondje gdje ste zapisali prvi – ili na crtu ispod:

_____ minuta dnevno.

Sada pogledajte prvi.

Što god ta dva broja govorila, ona su informacija o tjednima između njih – a ne presuda o Vama. Broj koji je porastao govori Vam nešto stvarno o tome što su ti tjedni nosili. To vrijedi više od broja koji nikad niste pogledali.

Zatvaranje kruga. Na kraju šestog tjedna ponovno riješite procjenu i stavite novi izvještaj uz dokument Što govore Vaši odgovori. Ako se neka brojka pomaknula, nešto se promijenilo. Brojka Vam ne može reći zašto — Vi možete. Brojke koje se nisu pomaknule karta su za sljedeće tromjesečje. U svakom slučaju završavate s dokazima, a ne s dojmovima.

Zašto baš ove prakse: „Što govore Vaši odgovori” pokazuju Vaše punjače, pokretače i kako se Vaši dani zatvaraju. „Jednu stranicu za hladnjak” stavite gdje ćete je vidjeti svaki dan.

Izvori za sve prijedloge iz ovog dokumenta nalaze se na kraju knjige „Trideset kava”.

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 — Tjedne promjene — 2026-11-06