



4 неделен предизвик Читање...

за ГОЛЕМИ

1

ВРЕМЕ, одбележете во календар 15 минути (наутро, пред легнување или било кое друго време кое вам ви одговара)

2

Продадете си ја идејата со брзата математика преставена на следната страна

3

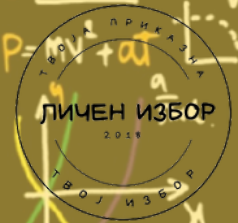
Извадете ги сите книги кои си ги имате купено или кои ги имате добиено на подарок и видете која ќе ви прозбори*

4

Следете го вашиот 4 неделен предизвик и увидите од него (стр.3)

*мене ми зборуваат

БРЗА МАТЕМАТИКА



ДАЛИ СТЕ ЗНАЕЛЕ?

Просечен возрасен чита 200 збора во минута.

На една страна од книга има околу 300 збора.

Што значи доколку чита само 15 минути на ден ќе прочита 10 страни.

Ако остане доследен и чита секој ден цела година т.е. 365 дена тоа е веќе 3.650 страни годишно.

Ако 3650 страни го поделиме со 250 (да претпоставиме дека толку се дебели книгите) за една година ќе прочита 14 книги и ќе почне нова.

КАКО ЈАС ГЛЕДАМ НА КНИГИТЕ И ЧИТАЊЕТО

Читањето на книги е како разговор со авторот во којшто тој/таа ни го дава најдоброто од себе, секако базирано врз истражување, читање, размислување, сублимирање, препрочитување и сумирање, дотерување, полирање на се што не е потребно, некогаш и поедноставување, а некогаш и... ако се има ова на ум дали полесно ќе се прифати предизвикот?

КАКО ВИЕ ГЛЕДАТЕ НА КНИГИТЕ И ЧИТАЊЕТО?

Вака гледа Петре М. Андреевски „*Да се прочита макар една добра книга е како да си украде нечие туѓо време и со него да си го продолжил своето*“

4-НЕДЕЛЕН ПРЕДИЗВИК



Име на предизвикот

почеток

__ __ 20__

крај

__ __ 20__

Зошто тоа ми е важно?

1 ден	2 ден	3 ден	4 ден	5 ден	6 ден	7 ден
8 ден	9 ден	10 ден	11 ден	12 ден	13 ден	14 ден
15 ден	16 ден	17 ден	18 ден	19 ден	20 ден	21 ден
22 ден	23 ден	24 ден	25 ден	26 ден	27 ден	28 ден

Што беша супер?

Што научив?

Што ќе правам поинаку следниот пат?

Идни планови:

УСЛОВИ ЗА КОРИСТЕЊЕ

Клуб за РОДИТЕЛИ

Твоја приказна, Твој избор
2024

Овој материјал е **подарок**, создаден со љубов и посветеност од **Ана Салтирова Давидовски**, дел од библиотеката на **#КЛУБзаРодители**, Кампања **#ЛичениЗБОР**. Го креирав со намера да ти биде **поддршка, инспирација и потсетник** дека родителството е патување, не дестинација. Ако те допре, ако ти помогне, ако ти донесе идеја или АХА – веќе ја исполнил својата **мисија**. 😊

Можеш **слободно да го споделиш** – со пријател, со учителка/наставник, баба/дедо, колега, со некој родител кој ти кажал „ме мачи...“ или само ти поминало низ мисла дека можеби ова ќе му биде од корисно на...

Благодарам што го користиш со почит кон идејата и намерата со која е создаден, **свесно и еколошки** – добро за тебе, добро за мене, за сечие добро, на ничија сметка. За да го задржиме материјалот автентичен и корисен за сите, важно е да не се продава, менува или претставува како туѓо авторство.

Секој збор што ќе стигне до нов родител со желба за раст е најголемата награда, не го чувај за себе чувството што го разбуди, туку сподели ја идејата и покани други родители да ѝ се приклучат на оваа заедница, да растеме заедно во **#КЛУБзаРодители**.

Ако сакаш да ја поддржиш мојата мисија да создадам уште вакви материјали, игри и едукативни ресурси за деца и родители – почести ме со едно ☕ на: <https://kofi.com/licenizbor>. Секое „кафе“ е гориво за нови идеи, нови приказни и нови алатки кои ќе ја шират благодарноста, свесноста и позитивниот став во нашата заедница.

Ако си професионалец кој сака да го користи овој ресурс за работа со деца/родители, јави се – со радост ќе најдеме начин да соработуваме.

✉ ana@anasaltirova.mk или a_saltirova@yahoo.com

#Благодарам од 🧡

Ана од #КЛУБзаРодители

Кампања **#ЛичениЗБОР**



САКАШ ПОВЕЌЕ ВАКВИ МАТЕРИЈАЛИ



Ако ти се допаѓа овој материјал и сакаш уште вакви слични материјали те очекувам во [#КЛУБзаРодители](#) – ова е само еден ресурс, мало делче од она што го правиме внатре, во Клубот.

Што е #КЛУБзаРодители?

Не е класична обука за родителство, иако има и такви елементи. КЛУБот е одговор на она што го гледам 20+ години работејќи како корпоративен тренер за меки вештини – дека многу од вештините што ние, возрасните, ги учиме подоцна, можеме како родители да им ги пренесеме на децата порано, за подготвени да влезат во „светот на големите“. Можеби ќе те изненади, но нема голема разлика помеѓу вештините што му се потребни на едно дете во паркот или школскиот двор и оние што нам ни се потребни во деловниот свет. Разликата е само во контекстот, вештините се исти.

Кои се тие вештини?

Во #КЛУБзаРодители ги развиваме животните вештини преку 3 клучни пристапи:

1. **#Благодарам, став кон животот и себе** (емоционална писменост, саморегулација, свесност, благодарност, самоверба).
2. **#КакоМОЖЕ, начин на размислување** (growth mindset, решенија наместо изговори и виновници, учење од искуство).
3. **#ЛичениЗБОР, начин на однесување** (одговорност, граници со почит, навики и доследност).

Како го правиме тоа во КЛУБот?

Преку **практични материјали и алатки** што можеш веднаш да ги примениш дома (работни листови, игри, карти, е-книги и предизвици), **месечни теми** за семеен и личен раст, смислени да бидат едноставни, јасни и применливи со **пристап што ги спојува** NLP, coaching, невронаука и реалниот живот, и **заеднички разговори и online средби**, каде што знаеме дека не сме сами.

Со континуирана поддршка и инспирација – од мене 😊 и од родители кои се на истиот пат.

✉ Сакаш да ми ги читаш мислите?

Ако сакаш да ги следиш моите размислувања и да добиваш вакви материјали и подароци директно во твоето сандаче, можеш да се приклучиш на мојот Substack блог тука: <https://licenizbor.substack.com>,

Како уште еден мал подарок и потсетник дека не си сам/а на овој пат.

Родителството нема прирачник, но можеме заедно да креираме патека.

#Благодарам од 🧡

Ана од #КЛУБзаРодители

Кампања #ЛичениЗБОР

