

MAR Manifest

ŠTA ŽENA DUGUJE SEBI



No. 01
MAR Editions

 **MAR** *centar*

MAR Manifest

ŠTA ŽENA DUGUJE SEBI

© MAR Editions 2026

Sva prava su zadržana.

Ovaj manifest je autorsko delo MAR centra.

Slobodno delite ovaj manifest kao celinu.

Za svako preuzimanje, objavljivanje ili korišćenje delova manifesta u drugim publikacijama, projektima ili medijima potrebno je prethodna saglasnost MAR centra.

magledamsvojojaposla.com/mar-centar

Od žene se oduvek mnogo očekivalo.

U svakodnevici
ispunjenoj obavezama,
očekivanjima i brigom o
drugima, lako se dogodi
da zaboravi jedinu osobu
sa kojom će provesti ceo
život - sebe.

Ovaj manifest nije poziv
na pobunu protiv
drugih.

On je poziv da
prestanemo da
napuštamo sebe.

Né nudi gotove
odgovore, već deset
principa koji nas
podsećaju da odnos koji
gradimo sa sobom
određuje kvalitet svega
što gradimo sa drugima.





1/10

Živim svesno.

Ne pristajem da život
prolazi na autopilotu.
Preispitujem odluke,
odnose i navike koje
me oblikuju.
Ono što je uobičajeno
nije uvek i dobro za
mene.

Postavljam granice.

Granice nisu znak
sebičnosti, već
samopoštovanja.

Ne postavljam ih da
bih druge udaljila, već
da bih sačuvala svoje
vreme, energiju i
dostojanstvo.

2/10





3/10

Ne živim u strahu.

Ne dozvoljavam da
strah od samoće,
godina, promene ili
tudeg mišljenja donosi
odluke umesto mene.

Hrabrost nije
odsustvo straha, već
odluka da on ne
upravlja mojim
životom.

Biram ravnopravne odnose.

Ljubav ne traži da
izgubim sebe.

Partnerstvo nije
spajavanje,
dokazivanje, niti
trpljenje.

Biram odnose u kojima
obe osobe mogu da
rastu.

4/10



5/10

*Moj život.
Moji izbori.
Moja odgovornost.*

Preuzimam
odgovornost
za svoj život.

Ne čekam da neko
drugi promeni moje
okolnosti.

Prihvatam da sloboda
podrazumeva
odgovornost i da izbori
koje pravim određuju
pravac mog života.

Poštujem svoje telo.

Moje telo nije
projekat za tuđe
procene.

Ono je moj dom.
Zato ga negujem,
slušam i čuvam, ne
da bih ispunila tuđa
očekivanja, već da
bih živela
kvalitetnije.

6/10

A photograph of a glass of red wine on a light-colored table. In the foreground, a notebook is open, showing a handwritten note. A red line points from the note to the text on the right. The background features a patterned curtain.

7/10

15 min
samo za mene

Čuvam vreme za sebe.

Moje vreme nije ono
što ostane kada
završim sve za druge.

Ono je deo mog
života i zato mu
dajem mesto, bez
osećaja krivice.

Nekada je dovoljno i
petnaest minuta da se
vratim sebi.

Stvaram.

8/10

Stvaram ideje, odnose,
posao, umetnost,
uspomene ili
zajednicu.

Ne dozvoljavam da se
moj život svede samo
na obaveze i
preživljavanje.

No. 01
MAR Edition

 **MAR**





9/10

Menjam se.

Imam pravo da
promenim mišljenje,
planove i pravac.
Rast podrazumeva
promenu,
a ne odustajanje
od sebe.

No. 01
MAR Edition

 **MAR**

Biram mir.

10/10

Mir nije nagrada koja
dolazi kada sve bude
savršeno.

Mir je način na koji
želimo da živimo i
mesto iz kojeg
donosimo najvažnije
odluke.

Jer mir nije kraj puta.





Završna misao.

Ovo nije spisak
obaveza koje žena ima
prema svetu.

Ovo je podsetnik na
ono što žena duguje
sebi.

Jer način na koji žena
živi sa sobom postaje
način na koji živi sa
svetom.

Zato
bিরamo:

Mir.
Afirmacijju.
Razvoj.

No. 01
MAR Edition



Može se
i tako.



No. 01
MAR Editions

 **MAR** *centar*

Ovaj primerak pripada:
