

RAGUKAI METHOD

BESPLATAN VODIČ



60

MINUTA UJUTRO

Ragukai jutarnji protokol za ovladavanje energijom, fokusom i danom

4 STUBA

4 FAZE

0 TELEFONA

Nikola Jeremić

NASM Certified Personal Trainer

Human Movement Specialist (Brookbush Institute)

RAGUKAI.COM

Prije nego počneš

Ovo je moja jutarnja formula. Nije recept za sve, i nije medicinski savjet.

Prvo razgovaraj sa doktorom ako

- **hladan tuš:** imaš bolest srca, aritmiju, visok pritisak, Raynaudov sindrom ili si trudna
- **so u vodi:** imaš povišen pritisak, bolest bubrega ili srca, ili ti je doktor ograničio so
- **disanje:** imaš astmu, napade panike ili ti se lako zavrti u glavi
- uzimaš lijekove ili imaš bilo koje hronično stanje

Disanje radi samo sjedeći ili ležeći. **Nikad u vodi, nikad za volanom.**

Vrtoglavica, lupanje srca ili bol: **stani i javi se doktoru.**

Ja sam trener i specijalista za pokret, ne ljekar. Većina ove rutine je bezbjedna za zdravu osobu, ali tvoje tijelo nije moje.

Šta te čeka

01	Princip i četiri stuba	3
	Zašto prvi sat dana pripada tebi	
02	Sat na jedan pogled	6
	Četiri faze po 15 minuta	
03	Faza 1: Aktivacija	7
	Voda, limfa i fascija, puls	
04	Faza 2: Kontrast i fokus	9
	Hladan tuš i svjesno disanje	
05	Faza 3: Um i emocije	11
	Dnevnik, vizuelizacija, afirmacije	
06	Faza 4: Svjetlost i pokret	14
	Cirkadijalni reset napolju	
07	Zlatno pravilo	16
	Režim bez distrakcija	
08	Checklist	17
	Svako jutro na jednoj strani	

Kako da koristiš vodič

Pročitaj ga jednom večeras. Ujutro otvori samo checklist na strani 17 i kreni.

01

PRINCIP

Prvi sat je tvoj

Prvih 60 minuta dana ne pripadaju obavezama, telefonu ni okruženju. Pripadaju tebi.

Ovo nije puka rutina. To je svjesna rekalkibracija energije i priprema za dan u kojem ti vodiš, a ne dan koji vodi tebe.



Kako počneš jutro, tako vodiš dan

Većina ljudi dan počinje telefonom. Mejlovi, vijesti, tuđi problemi. Prije prve čaše vode mozak već radi za nekog drugog.

Kao profesionalni sportista naučio sam da se utakmica dobija u pripremi. Isto je sa danom.

Bez energije nema ni fokusa, ni oporavka, ni discipline.

Energija se ne čeka. Energija se gradi, i to najlakše u prvom satu: tijelo, kontrast, um, svjetlost. Četiri faze po 15 minuta. Bez telefona.

NASM Certified Personal Trainer

Human Movement Specialist, Brookbush Institute

Bivši profesionalni rukometaš

Svako jutro, sva četiri

Svako jutro aktiviramo sva četiri ključna aspekta ličnosti. Ne jedan, ne dva. Sva četiri.



Fizički

Pokretanje limfe, hidratacija fascije i miran početak dnevnog ritma.



Mentalni

Oštar fokus, postavljanje prioriteta i bistrina uma.



Emotivni

Zahvalnost, unutrašnji mir i samopouzdanje.



Duhovni

Vizuelizacija ciljeva, svrha i identitet.

Preskočiš tijelo, um nema goriva. Preskočiš um, tijelo nema pravac. Zato je sat podijeljen na četiri jednaka dijela.

02

PREGLED

Sat na jedan pogled



MINUTA 0 DO 15

Faza 1: Aktivacija

Voda, limfa i fascija, puls.



MINUTA 15 DO 30

Faza 2: Kontrast i fokus

Hladan tuš, pa svjesno disanje.



MINUTA 30 DO 45

Faza 3: Um i emocije

Dnevnik, vizuelizacija, afirmacije.



MINUTA 45 DO 60

Faza 4: Svjetlost i pokret

Napolje, na dnevnu svjetlost.



Svih 60 minuta telefon je na avionskom režimu. To nije savjet. To je pravilo.

1 /4

FAZA 1

⌚ minuta 0 do 15

Promjena fiziologije i aktivacija

Cilj: tijelu koje je cijelu noć mirovalo poslati jasan signal da je dan počeo.



UKRATKO

Voda sa solju ili limunom

⌚ 2 min

Limfa i fascija

⌚ 8 min

Podizanje pulsa

⌚ 5 min

Pokreni ono što je stajalo

1 Buđenje i hidratacija

 2 min

0,5 l vode sa prstohvatom soli ili limunom, prije bilo čega drugog. Prije kafe, prije telefona.

Trik: čašu i so pripremi uveče pored kreveta.

2 Limfa i fascija

 8 min

Limfa nema svoju pumpu. Pokreće je pokret mišića i disanje. Poskoci, rotacije i zamasi vraćaju elastičnost tkivu.

Kako: 2 min laganih poskoka, pa rotacije vrata, ramena, kukova i trupa, i zamasi rukama i nogama.

3 Podizanje pulsa

 5 min

Kratka dinamička aktivacija koja mozgu šalje signal da je tijelo budno. Zagrij se, ne umaraj se.

Kako: čučnjevi, iskoraci, skokovi u mjestu. Dišeš brže, ali i dalje možeš da pričaš.

2 /4

FAZA 2

⌚ minuta 15 do 30

Kontrast i fokus

Cilj: hladna voda te probudi, a disanje te smiri. Budan, ali miran.



UKRATKO

Hladan tuš

⌚ 5 min

Svjesno disanje

⌚ 10 min

Prvo hladno, pa mirno

1 Hladan tuš

⌚ 5 min

Kratka izloženost hladnoj vodi. Kod mene je to najbrži prekidač iz sna u budnost, i trening volje: uđeš iako ti se ne ulazi.

Kako: normalan tuš, pa zadnjih 30 sekundi hladna voda. Svake sedmice dodaj 15 do 30 sekundi, do 2 do 3 minute.

2 Svjesno disanje

⌚ 10 min

Duži izdisaj od udisaja je jedan od najdirektnijih načina da smiriš nervni sistem i stabilizuješ puls.

4s

UDAH KROZ NOS

6-8s

IZDAH KROZ USTA

Sjedeći, stomak se širi, ne ramena. Ako ti se zavrti u glavi, vrati se na normalno disanje.

Mentalno i emotivno podešavanje

Cilj: jasnoća o tome ko si i šta danas ostvaruješ. Olovka i papir, ne telefon.



UKRATKO

Dnevnik: 3 + 3 + 1

⌚ 10 min

Vizuelizacija i afirmacije

⌚ 5 min

Tvoja stranica za jutro

Prepiši u svesku ili odštampaj ovu stranu.

3 CILJA ZA DANAS

1

2

3

3 STVARI NA KOJIMA SAM ZAHVALAN

1

2

3

GLAVNI PRIORITET DANA

1

Ako do kraja dana uradiš samo glavni prioritet, dan je uspio.

Vizuelizacija i afirmacije

Ne maštanje, nego generalna proba dana u glavi.

1 Vizuelizacija

⌚ 3 min

Zatvori oči. Prođi kroz glavni prioritet kao da ga već radiš: gdje si, šta radiš, kako se osjećaš kad je gotovo.

2 Afirmacije

⌚ 2 min

Kratke rečenice u sadašnjem vremenu, o tome ko si. Izgovori ih naglas, polako.

Na primjer: „Ja vodim svoj dan.“ „Moja energija je moja odgovornost.“ „Danas završavam ono što je najvažnije.“

Cirkadijalni reset i pokret

Cilj: dnevna svjetlost zaustavlja lučenje melatonina i usklađuje biološki sat sa danom.



UKRATKO

Napolje, na dnevnu svjetlost

⌚ 15 min

Izađi napolje

1 Kratka šetnja na svjetlu

 15 min

Kratka šetnja ili boravak na prirodnom svjetlu. Bez sunčanih naočara, bez telefona u ruci. I oblačan dan napolju daje više svjetlosti od najjače sijalice u kući.

Nikad ne gledaj direktno u sunce. Dovoljno je da si napolju, pogled u daljinu.

2 Ako je još mrak

 zimi

Upali jaku svjetlost u kući, a napolje izađi čim svane, makar na par minuta.

Bonus: ista ta jutarnja svjetlost ti večeras pomaže da lakše zaspiš.



Telefon na avionskom režimu tokom čitavih 60 minuta.



Nema notifikacija, nema vijesti, nema društvenih mreža.



Prvo živiš i gradiš svoje stanje, tek onda stupaš u kontakt sa svijetom.

Sat bez telefona je sat u kojem ti odlučuješ o čemu misliš. Svijet će te sačekati 60 minuta.

Trik: punjač van spavaće sobe, a za buđenje običan sat.

08

CHECKLIST

Svako jutro na jednoj strani

Napravi screenshot ove strane. Svih 60 minuta: avionski režim.

VEĆE PRIJE

- ☐ Voda i so pored kreveta, telefon van sobe, sveska na stolu

FAZA 1

0-15 MIN

- ☐ 0,5 l vode sa solju ili limunom
- ☐ Poskoci, rotacije, zamasi
- ☐ 3 do 5 min za puls

FAZA 2

15-30 MIN

- ☐ Hladan tuš, 30 s do 3 min
- ☐ Disanje: udah 4 s, izdah 6 do 8 s

FAZA 3

30-45 MIN

- ☐ 3 cilja, 3 zahvalnosti, 1 prioritet
- ☐ Vizuelizacija i afirmacije

FAZA 4

45-60 MIN

- ☐ Napolje, na dnevnu svjetlost

Nemaš 60 minuta?

Nemoj preskakati. Skrati. Redoslijed ostaje isti.

Kratka verzija

🕒 20 min

Voda, 3 min pokreta, 30 s hladne vode, 3 min disanja, prioritet na papir, 5 min napolju.

Srednja verzija

🕒 40 min

Sve četiri faze po 10 minuta.

Puni protokol

🕒 60 min

Kad je kraća verzija postala navika.

Moja mjera uspjeha

Kako se osjećam u 11 sati: da li je glava bistra, da li energija drži bez treće kafe i da li je glavni prioritet urađen.

ZA KRAJ

Tvoje jutro, tvoj dan

Ako želiš vrhunske rezultate u životu, moraš ovladati svojom energijom.

Ovo je moj sat, skrojen na moje tijelo i moj ritam. Tvoja verzija ne mora izgledati isto.

BESPLATNA KONSULTACIJA

Hajde da napravimo tvoje jutro

Zakaži besplatan razgovor sa mnom. Bez pritiska i bez plaćanja. Prođemo kroz to gdje si sada, šta te muči, i kako bi tvoja jutarnja rutina trebalo da izgleda.

Zakaži besplatnu konsultaciju →

Ili ukucaj ragukai.com/rutina

Nikola

NASM Certified Personal Trainer

Human Movement Specialist, Brookbush Institute

Pročitaj i ovo, ozbiljno

Sadržaj ovog vodiča je lično iskustvo i mišljenje autora i služi isključivo u informativne i edukativne svrhe. Nije medicinski ni terapijski savjet i ne zamjenjuje pregled, dijagnozu ili preporuku ljekara.

Hladna voda, so i vježbe disanja mogu biti rizični kod bolesti srca i krvnih sudova, povišenog pritiska, bolesti bubrega, astme ili napada panike, u trudnoći i uz lijekove.

Ako imaš bilo koje zdravstveno stanje ili nedoumicu, razgovaraj sa doktorom prije nego počneš. Ako se pojave simptomi (vrtoglavica, nesvjestica, lupanje srca, bol u grudima, otežano disanje), prekini i potraži ljebarsku pomoć.

Primjenom sadržaja prihvataš da to radiš na sopstvenu odgovornost.

© 2026 Nikola Jeremić, RAGUKAI METHOD. Vodič je besplatan i namijenjen ličnoj upotrebi. Dijeli ga slobodno, u cjelini i bez izmjena.

ragukai.com/rutina