

7-dnevni izazov (za)voli sebe

Razmisli zašto želiš napraviti ovaj izazov? Zaokruži razloge i počni s prvim izazovom :)

- Želim se bolje osjećati
- Potrebno mi je da se podsjetim da volim sebe
- Volim izazove
- Uživam raditi na sebi
- Osjećam kao da ne posvećujem sebi dovoljno vremena i pažnje
- Želim učiniti nešto za sebe

DAN 1 <input type="checkbox"/>	DAN 2 <input type="checkbox"/>	DAN 3 <input type="checkbox"/>	DAN 4 <input type="checkbox"/>	DAN 5 <input type="checkbox"/>	DAN 6 <input type="checkbox"/>	DAN 7 <input type="checkbox"/>
<p>Usreći svoje tijelo</p> <p>Zatvori oči i osjeti svoje tijelo.</p> <p>Kako se osjeća? Što mu treba?</p> <p>Što možeš početi raditi da se tvoje tijelo osjeća bolje?</p>	<p>Postani bitna sebi</p> <p>Kako izgleda danas tvoja to do lista?</p> <p>Nalaze li se tvoje potrebe i želje na njoj?</p> <p>Što svaki dan možeš staviti na svoju listu a da je važno samo tebi?</p>	<p>Postavi granice</p> <p>Kome ili čemu danas želiš reći NE?</p> <p>Što je ono što uporno radiš a možda ne želiš?</p> <p>Odluči koju granicu ćeš danas postaviti i zadržati je.</p>	<p>Oprosti sebi</p> <p>Zatvori oči i razmisli o onome što si najviše zamjeraš?</p> <p>Što je to što misliš da si ne možeš oprostiti?</p> <p>Prihvati svoju grešku i danas si oprosti bar za jednu.</p>	<p>Postani svjesna, budi „sada i ovdje“</p> <p>Pogledaj oko sebe. Osvijesti prostor, vrijeme, zvukove, mirise...</p> <p>Napravi to danas više puta.</p> <p>Stavi alarm koji će te podsjećati da se vraćaš u "sada i ovdje".</p>	<p>Kako govoriš sa sobom i o sebi?</p> <p>Kako se obraćaš sebi?</p> <p>Što si govoriš kad nešto pogriješiš?</p> <p>Danas pričaj sa sobom kao što to činiš s najboljom prijateljicom.</p> <p>Počni primjećivati ton i od danas ga počni mijenjati.</p>	<p>Nahrani dušu onim što je veseli</p> <p>Što veseli tvoju dušu?</p> <p>Što su one male stvari koje te vesele i hrane dušu?</p> <p>Danas napravi popis tih stvari i napravi bar jednu za svoju dušu.</p> <p>Čini to češće, kad god možeš.</p>