

Kako poskrbeti zase

Ko to najbolj potrebuješ



Preživljaj čas v naravi



Nekajkrat na teden pojdi v naravo in preživljaj čas med zelenjem. Narava ima to moč, da nas pomiri, nam da občutek domačnosti, nas razvedri, motivira....v naravi lahko najdemo tudi nov zagon in marsikatero idejo za nov projekt ali pa rešitev za nek problem.

Poslušaj glasbo

Naštima si glasbo, ki jo rad poslušáš. Lahko je to mirna, pomirjujoča ali pa odštekana in poživljajoča. Glasba ima velik vpliv na razpoloženje in na naša čustva. Pomaga nam tudi, da smo pretočni in pozitivno naravnani. Če pa smo recimo žalostni, nam glasba lahko daje uteho in občutek, da bo vse v redu.



Pogovarjaj se



Pogovarjaj se s svojimi najbližjimi. Preživljaj čas z ljudmi. Pokliči osebo, ki ti je draga in deli z njo svoja čustva in misli. Pogovarjanje je osnovna oblika komunikacije, ki jo potrebujemo za našo dobrobit. Brez nje kot ljudje ne bi obstajali. Pogovor z nam ljubo osebo nas lahko razvedri, pomiri in že to, da spremenimo svoj fokus na nekaj pozitivnega in lepega, nam izboljša razpoloženje.

Neguj se

Privošči si vročo kopel. Pripravi si svoje najljubše kosilo (ali si naroči iz restavracije). Obleci se v pižamo in si oglej dober film. Neguj se in si daj to, kar potrebuješ v tistem trenutku.



This work © 2021 by Saša Šikaleska is licensed under CC BY-NC-ND 4.0

