

KAKO LAHKO IZBOLJŠAŠ SAMOPODOBO?

4 nasveti za izboljšanje samopodobe

1. SPREMENI VEDENJE IN PAZI NA TELESNO DRŽO: v telesni drži, ravnanju in govoru se obnašaj samozavestno-že dvominutna vsiljena drža telesa pozitivno vpliva na samopodobo



2. SPREMENI MIŠLJENJE : misli pozitivno, odženi negativne misli in tako boš srečnejši/a. (npr. če dobiš negativno oceno, pomisli na to, da se boš naučil/a snov in oceno popravil/a)

1. SPOZNAJ SAMEGA SEBE, pozitivne in negativne vidike tvoje osebnosti, talente in pomankljivosti ter skušaj graditi samopodobo na izboljševanju svojih sposobnosti.



1. BODI TO, KAR SI in se ne oziraj na to, kar si bodo drugi mislili o tebi, saj ni nihče popoln in vsak ima pravico biti srečen, tudi ti!

Priporočena spletna stran:

Verjamem vase # to sem jaz. Dostopno na: tosemjaz.net