

10 NASVETOV ZA LEPŠI DAN

MALENKOSTI TI LAHKO SPREMEIJO DAN. DA BI BILI TVOJI DNEVI LEPŠI, POLNEJŠI IN POSEBNI, SLEDI NASLEDNJIM NASVETOM:

1. IZPOLNI SI VSAJ ENO ŽELJO DNEVA.



2. ZADIHAJ! GLOBOKO VDIHNI IN IZDIHNI, ZAČUTI, KAKO ZRAK NAPOLNI TVOJE TELO IN GA POŽIVI. SPROSTITEV TI POMAGA ZBISTRITI MISLI.



3. NE ZAMUDI PRILOŽNOSTI, DA SE POGLEDAŠ V OGLEDALO IN SI POMEŽIKNEŠ. OBJEMI SE IN IMEJ SE RAD!



4. POJ, GOVORI, PLEŠI, SKAČI IN BODI GIBLJIV – IZRAZI SE S TELESOM.



5. VZAMI SI NEKAJ ČASA ZASE. VEDNO GA IMAŠ. UMIRI SVOJE MISLI IN RAZMIŠLJAJ O NEČEM LEPEM.

ČAS
ZAME

6. OPAZUJ OKOLICO IN UGOTOVI, KAJ TI JE VSEČ. POSLUŠAJ PTICE, OPAZUJ OBLAKE, ČUTI SAPISO VETRA... IN UŽIVAJ!



7. NASMEHNI SE NEKOMU DOMA, OBJEMI GA IN DELI SEBE, SVOJE ZGODBE, SVOJE MISLI Z NJIM.



8. POIŠČI SREČO V MAJHNIH STVAREH. KAJ TE DANES OSREČUJE?



9. BODI DRZEN IN SI UPAJ VEČ, KOT SI SI UPAL VČERAJ.



10. PREBERI LEPO MISEL ALI ŠALO ZA LEP IN NASMEJAN DAN.



**SAM SI USTVARJALEC SVOJIH ČUDOVITIH DNI.
USTVARJAJ!**