

Čas za sebe **M**

Vsak med nami potrebuje čas za sebe, čas ko nas nihče ne moti, ko smo sami s sabo in lahko v miru razmišljamo o svojih stvareh. Čas za sebe nam pomaga razmišljati, načrtovati, ali pa tudi le sanjariti o stvareh, ki so nam pomembne in bi jih radi počeli. Kadar smo zmedeni in ne vemo, kaj bi, nam takšen trenutek oddiha za sebe lahko pomaga bolje razumeti naše občutke.

Ali si vsak dan vzamem čas za sebe?

Kaj najraje počnem ali razmišljam, ko imam čas za sebe?

Kdaj sem rabil čas za sebe, da sem bolje razumel moje občutke? Kako mi je to pomagalo?

Čas za sebe

Vsak med nami potrebuje čas za sebe, čas ko nas nihče ne moti, ko smo sami s sabo in lahko v miru razmišljamo o svojih stvareh. Čas za sebe nam pomaga razmišljati, načrtovati, ali pa tudi le sanjariti o stvareh, ki so nam pomembne in bi jih radi počeli. Kadar smo zmedeni in ne vemo, kaj bi, nam takšen trenutek oddiha za sebe lahko pomaga bolje razumeti naše občutke.

Ali si vsak dan vzamem čas za sebe?

Kaj najraje počnem ali razmišljam, ko imam čas za sebe?

Kdaj sem rabila čas za sebe, da sem bolje razumela moje občutke? Kako mi je to pomagalo?