

Kaj si mislim o sebi

Kaj in kako si mislimo o sebi, ali smo zadovoljni s sabo ali ne, ali smo si všeč ali ne, velikokrat vpliva na to, kakšne volje smo. Včasih nam lahko pomaga napisati seznam stvari in misli, ki jih razmišljamo o sebi. Če si naredimo tak seznam, se lahko soočimo s stvarmi, s katerimi pri sebi nismo zadovoljni, in se jih potrudimo spremeniti, ali pa se lahko naučimo biti manj nezadovoljni zaradi njih.

Kaj sem si mislil o sebi pred enim letom:

Kaj si mislim o sebi danes:

Kaj bi si rad mislil o sebi čez eno leto:

Kaj si mislim o sebi

Kaj in kako si mislimo o sebi, ali smo zadovoljni s sabo ali ne, ali smo si všeč ali ne, velikokrat vpliva na to, kakšne volje smo. Včasih nam lahko pomaga napisati seznam stvari in misli, ki jih razmišljamo o sebi. Če si naredimo tak seznam, se lahko soočimo s stvarmi, s katerimi pri sebi nismo zadovoljni, in se jih potrudimo spremeniti, ali pa se lahko naučimo biti manj nezadovoljni zaradi njih.

Kaj sem si mislila o sebi pred enim letom:

Kaj si mislim o sebi danes:

Kaj bi si rada mislila o sebi čez eno leto: