



SAMOREFLEKSIJA

Izkoristi čas zase ...

- Netflix, knjige, poležavanje, gledanje televizije, brskanje po družabnih omrežjih – za vse to je sedaj med izolacijo več časa. Le ta nam je pokazala, kaj zares pomeni ustaviti se, kaj pomeni, da si vzameš čas zase ali za svoje najbližje.
- Samorefleksija pomeni, da pogledaš sam vase, kdo si, katere so tvoje vrednote, zakaj razmišljaš in deluješ na način kot deluješ. Gre za to, da si iskren sam s sabo.

In ker imamo sedaj veliko časa, je pravi trenutek za samorefleksijo. Zbrana vprašanja in povedi, ti bodo pomagala pri boljšem razumevanju in sprejemanju samega sebe. Ne gre za to, da stremimo k popolnosti, ampak da smo sami s seboj iskreni – kdo smo, kaj si želimo ...

Dopolni povedi.



Jaz sem _____.

Sprašujem se _____.

Pogrešam _____.

Želim si _____.

Čutim _____.

Skrbi me _____.

Poskusil(a) bom _____.

Upam _____.

Sanjam _____.

Odgovori na vprašanja.



Katere so moje najpomembnejše vrednote v življenju?

Kako skrbim za svoje duševno in fizično zdravje?

Kaj želim delati?

V čem res uživam?

Kaj jemljem za samoumevno?

Kaj mi pomenijo medosebni odnosi?