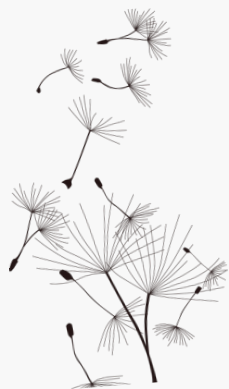


Spletni izziv
Sočutna najprej do sebe

delovni list za 5. dan

Sočutna zaveza sebi

Erika Plevel



Pozdravljena, draga ženska!

Pošiljam ti navdih še za 5. dan izziva Sočutna najprej do sebe, s katerim danes zaključujeva najino druženje z naslovom **Sočutna zaveza sebi**.

Danes naju čaka še zadnja in zelo simpatična naloga - ljubeče pismo sebi.

Prijetno pisanje in veliko navdiha ti želim! ✍️

Vaja Ljubeče pismo sebi



Vzemi si nekaj umirjenega časa in na podlagi nalog iz preteklih dni napiši pismo sebi.

Lahko je kot opravičilo, morda obljuba ali namera, da boš bolj prijazna in sočutna do sebe, da boš skušala biti manj kritična in podobno.

Nič hudega, če nisi opravila vseh nalog iz preteklih dni. Pismo lahko napišeš tudi točno zdaj – s tem, kjer si in kar si. 💪

Lahko v pismo vključiš tudi svojo najljubšo afirmacijo ali poskušaš sočutje do sebe narisati. Naj bo čimbolj preprosto in iskreno. Naj bo to ena lepa popotnica v nove dni, ko boš živela z več prijaznosti in sočutja do sebe. Vsekakor si to zaslužiš. ❤️

Pa ne kompliciraj in razmišljaj preveč, samo začni pisati, kar ti najprej pride na misel.



Upam, da si uživala v tej nalogi in celotnem izzivu ter da so ti moja sporočila in naloge pomagale priti malo bližje k sebi in začutiti malo več prijaznosti do sebe.

Shrani si vaje in svoje zapise ter se še večkrat vrni k njim.

Topel objem!❤️

Erika