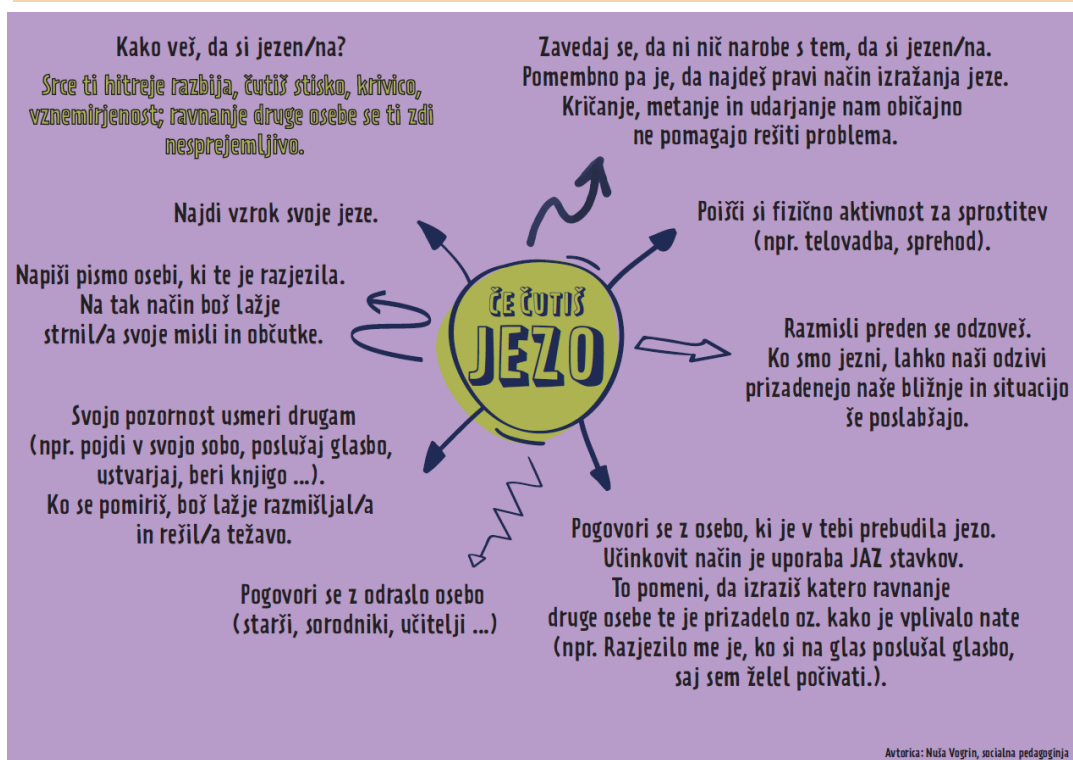
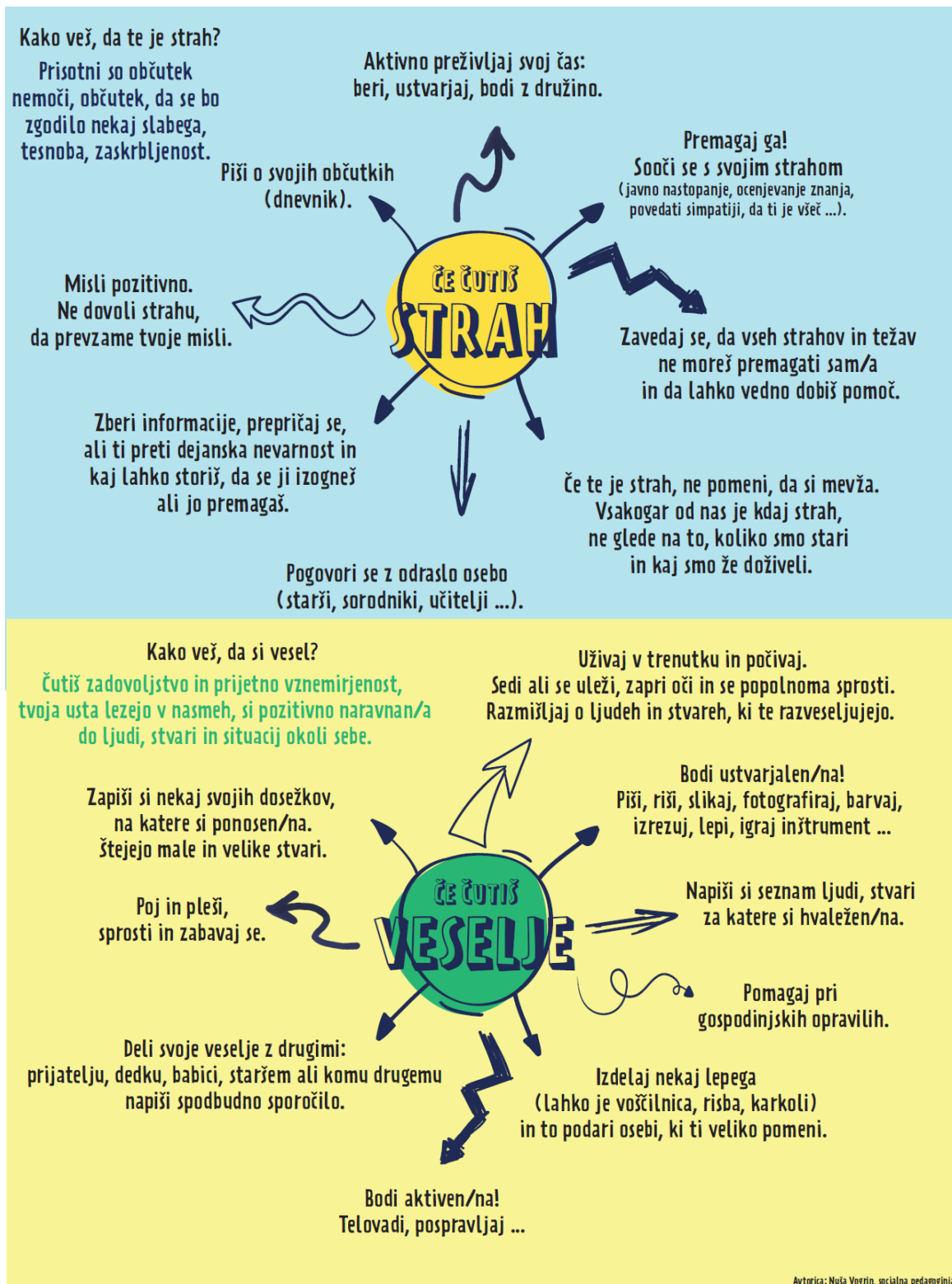


Ponovno pozdravljen,

kako si se imel med vikendom? Si se sprostil in pripravil na nov teden? Upam, da si si privoščil kaj prostega časa. Prejšnjo uro sem ti poslala nekaj gradiv za razmišljanje na kakšen način lahko vplivamo tudi na svoja čustva. Tokrat pa ti pošiljam konkretne predloge kako lahko odreagiramo, če doživljamo kakšno čustvo.





Razmisli katero čustvo najpogosteje občutiš v zadnjih tednih in katere od navedenih aktivnosti se najpogosteje poslužuješ. Tako kot imajo misli neposreden vpliv na naša čustva, tako imajo podoben vpliv tudi naša ravnanja.

Želim ti, da čim pogosteje izbereš ravnanja, ki bodo pozitivno vplivale na tvojo počutje.