



30 načina da svakog dana slaviš sebe

1. Napravi sebi omiljeni doručak – i pojedi ga bez žurbe.
2. Izgovori sebi naglas: „Ponosna sam na tebe.“
3. Pogledaj se u ogledalo s ljubavlju, ne s kritikom.
4. Zapiši šta si danas dobro uradila, makar i najmanje.
5. Idi u šetnju samo da bi bila sa sobom.
6. Isključi telefon na sat vremena – i budi samo sa sobom.
7. Napiši pismo zahvalnosti sebi.
8. Odmori se – čak i ako to "nisi zaslužila" po svojim standardima.
9. Napravi sebi SPA večer kod kuće.
10. Kupi sebi mali poklon – bez povoda.
11. Zagrli sebe – stvarno. Probaj, moćno je.
12. Napiši tri stvari koje voliš kod sebe.
13. Posmatraj zalazak sunca i reci: 'I ja sam deo ovakve lepote.'
14. Pleši bez publike, bez koreografije, samo za sebe.
15. Napravi album svojih pobeda (slika, rečenica, poruka).
16. Odbij nešto što ti ne prija – bez griže savesti.
17. Odslušaj omiljenu pesmu i reci sebi: 'Zaslužujem ovo.'
18. Podeli svoju priču s nekim ko će te zaista čuti.
19. Udahni duboko i reci: 'Danas biram nežnost prema sebi.'
20. Zapiši koje si izazove već prošla – i preživela.
21. Napravi mali ritual posvećen sebi.
22. Uzmi dan odmora – i nazovi ga 'Dan slavljenja mene'.
23. Obuci ono što tebe raduje – ne ono što 'treba'.
24. Pogledaj stari dnevnik ili poruke da se podsetiš koliko rasteš.
25. Zapiši svoju omiljenu afirmaciju i drži je na vidljivom mestu.
26. Napravi kolaž svojih snova i želja.
27. Odgledaj film koji voliš još iz detinjstva – čisto da se podsetiš sebe.
28. Meditiraj sa fokusom na samoprihvatanje.
29. Slavi dan kada si odlučila da budeš verna sebi.
30. Reci sebi: 'Volim te.' I misli to stvarno.

