



December

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
27	28	29	30	1 Bodi prijazen do sebe, da boš lahko prijazen do drugih.	2 Vzemi si čas zase in naredi nekaj, kar te razveseli in sprosti.	3 Zjutraj si naredi dober zajtrk.
4 Poglej se v ogledalo in si reci: <i>Verjamem vase!</i>	5 Poskrbi, da greš pravočasno spat.	6 Vzemi si čas za športno aktivnosti, ki jo imaš rad.	7 Podari si nasmeh!	8 Naredi seznam dogodkov, ki se jih veseliš.	9 Pojdi v naravo in jo opazuj z občudovanjem.	10 Razmisli o 3 stvareh, ki se jih veseliš v prihajajočem tednu.
11 Poglej se v ogledalo in si reci: <i>Rad/-a te imam.</i>	12 Pomisli na 3 stvari, na katere si ponosen.	13 Hišna opravila spremeni v zabavno vadbo.	14 Pripravi si topel napitek in se sprosti.	15 Napiši 3 svoje dobre lastnosti.	16 Osredotoči se na drobne dobre stvari, ki so se ti zgodile.	17 Pripravi si jed, ki jo imaš najraje.
18 Poslušaj svojo najljubšo glasbo.	19 Podari si objem.	20 Pojdi ven in občuti sonce/dež/mraz/veter ...	21 Preberi, kar si že dlje časa želiš.	22 Zahvali se za 3 stvari.	23 V mislih se sprehodi po svojem telesu. Kako se počutiš?	24 Počni nekaj, kar te sprosti.
25 Privošči si dan brez zaslonov.	26 Naredi majhen korak do cilja, ki ga želiš doseči.	27 Preberi dober vic.	28 Nameni si prijazne besede.	29 Razmisli, kaj te navdaja z upanjem.	30 Pomisli na 3 prijetne dogodke v tem letu.	31 Zjutraj se nasmehni dnevu, ki je pred tabo.

