

# Ljubezen do sebe - dnevnik uspeha

7 dni za izboljšanje samopodobe

Vaje z ogledalom

Na spodnji tabeli vsak dan označi napredek.

Vpiši številko od 1 do 5. Ena je najmanj, pet je največ.

|       | Vpiši takoj po vaji<br>1 x dnevno | Vpiši takoj po vaji<br>1 x dnevno   | Vpiši zvečer  |
|-------|-----------------------------------|-------------------------------------|---|
|       | Očesni stik                       | Občutenje ljubezni,<br>sproščenosti | Opazi, kaj v dnevu se ti je zgodilo lepega, ljubečega. Kateri so bili tvoji WAU trenutki. Kje v telesu je manj napetosti, bolečine. Opazuješ drobne in velike stvari. |
| 1.dan |                                   |                                     |   |
| 2.dan |                                   |                                     |   |
| 3.dan |                                   |                                     |   |
| 4.dan |                                   |                                     |   |
| 5.dan |                                   |                                     |   |
| 6.dan |                                   |                                     |   |
| 7.dan |                                   |                                     |   |

Anita Kejžar Škulj, mentorica za življenje z več zadovoljstva

[www.notranjamoc.com](http://www.notranjamoc.com)