

Ko imamo slab dan, ko je naša glava polna slabih misli, je pomembno, da se osredotočimo na tisto, kar lahko spremenimo in se ne obremenjujemo s tistim, česar ne moremo spremeniti.



## TEGA NE MOREM NADZOROVATI

(zato se s tem ne bom obremenjeval/a)

Kaj počnejo drugi ljudje

Kaj pišejo mediji

Kako dolgo bo še trajalo

Kaj se bo zgodilo čez nekaj dni

Vreme

Prepričanja in mnenja drugih ljudi

Preteklost

---

## TO LAHKO NADZORUJEM

(zato se bom osredotočil/a na to)



Ne zapadem v paniko in strah

Imam pozitivne misli

Upoštevam nasvete strokovnjakov

Skrbim za svoje bližnje

Naredim nekaj zase

Moje besede

Moja dejanja

Moj trud

