

POČAKAJ NEKAJ ČASA
ŠTEJ DO DESET
»TO MORAM PRESPATI!«



SPROSTI SE IN DIHAJ
GLOBOK VDIH IN DOLG IZDIH
DIHAJ S TREBUHOM
POSLUŠAJ GLASBO



O STVAREH RAZMISLI NA DRUGAČEN NAČIN
POIŠČI DRUGO MNENJE
VČASIH STVARI NISO TAKŠNE, KOT SE ZDIJO.
POGLEJ TEŽAVO Z DRUGEGA ZORNEGA KOTA



POIŠČI REŠITVE ZA SVOJE TEŽAVE
IN SPREJMI ODGOVORNOST
ALI DELAM VSE PRAV?
KAJ LAHKO NAREDIM DRUGAČE?
KATERA JE NAJBOLJŠA METODA?



IMEJ POZITIVEN ODNOS,
OPTIMIZEM IN SMISEL ZA HUMOR

