



POSTAVLJANJE MEJ ZUNANJIM DEJAVNIKOM

1.

Premisli, kateri zunanji dejavniki najbolj vplivajo na tebe.

2.

Premisli, koliko moči daješ tem zunanjim dejavnikom.

3.

Če je potrebno, vsaj za določen čas odstrani platforme, ki ti povzročajo negativen občutek brez slabe vesti.

4.

Postavi se v svoj center.

5.

Bodi spontan_a in ne pričakuj potrditve drugih.