

1. Označi

Na lestvici od 1 do 10 označi, kako se danes počutiš.

Bi rekla da si polna energije in dobro (10), utrujena (5), brez prave energije, nisem dobro (1).

1

5

10

2. Kaj je v moji kontroli in kaj ni?

V moji kontroli (moj fokus):

- _____
- _____
- _____

S čim se vsakodnevno ukvarjam, pa ni v moji kontroli (izpuščam):

- _____
- _____
- _____

Obkroži ali spodaj napiši **eno stvar iz »kaj je v moji kontroli«**, na katero boš danes in naslednje dni usmerila svoj fokus.



3. Kako se želim danes počutiti?

Zjutraj si odgovori:

- Danes želim usmeriti fokus na ... _____
- Danes se želim počutiti ... _____

Čez dan preveri: *Ali sem še vedno tam, kjer sem si želela biti?* Če ne – kako se lahko zdaj vrnem k izbranemu občutku? Kaj mi pomaga, da se vrnem k sebi?

4. Mini refleksija (zvečer)

- Kaj sem danes naredila, da sem ostala v svojem fokusu?
- Kaj sem opazila pri sebi, ko sem spustila nadzor nad stvarmi, ki niso moje?

5. Hvaležnost.

Napiši vsaj 3 stvari, za katere si hvaležna.

Nasvet: Uporabljalj ta delovni list vsak dan en teden in opazuj, kako se spreminja tvoja energija, ko zavestno izbiraš svoj fokus.

