

KUJDESI PËR VETEN

	DITORE	2-3X JAVË	1X JAVË
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			

SI TË KUJDESEMI PËR VETEN?

SIÇ TË GJITHË E DIMË, KUJDESI PËR VETEN ËSHTË TEPËR I RËNDËSISHËM, ËSHTË NJË INVESTIM PËRGJATË JETËS QË RRRIT NDJESINË E MIRËQENIES DHE STABILITETIT. NËSE NDONJËHERE KENI DYSHIME MBI NËSE DUHET TË KUJDESENI PËR VETEN APO JO, KUJTONI NJË NGA SKENAT QË TË GJITHË I KEMI PËRJETUAR, NË AEROPLAN JU THUHET: “NË RASTE EMERGJENCE VENDOSNI MASKËN TUAJ TË PARËN, MË PAS NDIHMONI PERSONAT PRANË JUSH”. DHE KY NUK ËSHTË ASPAK EGOIZËM. KËTË UDHËZIM E THONË SEPSE ME TË VËRTETË NUK DO TË MUND TË BËNI ASGJË, PËRFSHIRË NDIHMËN NDAJ TË TJERËVE, NËSE JU VETË NUK JENI DUKE MARRË FRYMË.

KJO TABELË E KUJDESIT MBI VETEN ËSHTË RISHIKUAR QË TË REFLEKTOJË NJË PERIUDHË MË TË SHKURTËR KOHORE DUKE QËNË SE KËTO KOHË ËSHTË E VËSHTIRË TË PLANIFIKOSH PËR MË TEPËR SE NJË JAVË SECILËN HERË.

DUKE QENË SE SI PRINDËR JEMI TË PRIRUR TË MASIM KOHËN, KJO TABELË ËSHTË E DIZENJUAR PËR NJË RUTINË KUJDESI PËR PERIUDHA TË CAKTUARA KOHORE (E PËRDITSHME, X HERË NË JAVË, ETJ)

NISENI ME LISTËN DITORE. PYETENI VETEN: “ÇFARË MË NEVOJITET QË TË NDIHEM SIKUR VËRTETË JAM KUJDESUR PËR VETEN?” DHE SHKRUAJINI PËRGJIGJET DUKE QENDRUAR SA MË ME KËMBË NË TOKË NË VARËSI TË STADIT KU NDODHENI (PËR SHEMBULL RUTINA IME SI NËNË E RE DO TË JETË E NDRYSHME NGA AJO E NËNËS TË NJË 1 VJEÇARI). PASI TË KENI MBLEDHUR NJË LISTË TË KËNAQSHME ME ZËRA QË JU NDIHMOJNË KALONI TEK SEKSIONI TJETËR ME X HERË NË JAVË APO 1 HERË NË JAVË. KJO ËSHTË NJË TABELË PERSONALE, UNIKE PËR TY. NUK KA RËNDËSI ÇFARË TË TJERËT MUND TË PËRFSHIJNË NË KËTË LISTË. LISTA JOTE PËRBËHET NGA ATO QË MBARTIN KUPTIM PËR TY, NË KËTË MOMENT.

KY ËSHTË LE TË THEMI NJË DOKUMENT MBI JETESËN. RIKTHEJUNI SA HERË TË JETË NEVOJA DHE NDRYSHOJENI KUR RRETHANAT TUAJA KANË NDRYSHUAR GJITHASHTU.

**PA GJYKIME, PA PERFEKSIONIZËM. VETËM VULLNET, MIRËSI DHE DËSHIRË TË MIRË. NËSE SOT NUK JA DOLËT, NESËR PROVOJENI SËRISH.

**