



🌸 8 GJËRA QË

T'I THUASH

VETËS ÇDO

MËNGJES,

MAMI



8 THINGS TO TELL
YOURSELF EVERY
MORNING TO
PROGRAM YOUR
BRAIN FOR A
GREAT DAY!





Mama's Self-Care

8 Gjëra që ti Thuash Vetës Çdo Mëngje

1. Sot do të jetë një ditë e bukur.

(Edhe pse nata ishte pa gjumë dhe kafeja ende s'ka bërë efekt.)

2. Diçka e mirë do të ndodhë sot.

(Mund të jetë një përqafim i ëmbël, një buzëqeshje e papritur, ose 5 minuta qetësi vetëm për ty.)

3. Çfarëdo që të ndodhë sot, unë do ia dal.

(Sepse ke dalë gjithmonë më e fortë se sfidat e tua.)

4. Sot fillon një kapitull i ri në jetën time.

(Çdo ditë është një mundësi për t'u rritur, për t'u rimëkëmbur, ose thjesht për të vazhduar.)

5. Unë meritoj t'i jap vetes vlerë për gjithë përpjekjet e mia.

(Ndonjëherë duket sikur askush nuk e sheh, por ti e di sa shumë po jep çdo ditë.)

6. Jam e lejuar të jem në proces.

(Nuk ke pse t'i kesh të gjitha gati. Askush prej nesh nuk i ka.)

7. Nëse vazhdoj të shfaqem, jeta do më shpërblejë.

(Nuk është perfeksioni, por këmbëngulja që sjell ndryshim.)

8. Unë kam një kontribut të rëndësishëm për botën.

(Dhe fillon pikërisht aty ku je – me fëmijët që po rrit dhe dashurinë që jep.)

@mamasjoyful





Mama's Self-Care

8 Things To Tell Yourself Every Morning to program your brain for a Great Day!

1. TODAY IS GOING TO BE A GREAT DAY
2. SOMETHING COOL IS GOING TO HAPPEN TODAY
3. NO MATTER WHAT HAPPENS TODAY, I CAN HANDLE IT
4. AN EXCITING NEW CHAPTER IN MY LIFE IS STARTING TODAY
5. I NEED TO GIVE MYSELF CREDIT FOR HOW HARD I AM TRYING
6. I AM ALLOWED TO BE A WORK IN PROGRESS
7. IF I KEEP SHOWING UP, LIFE WILL REWARD ME
8. I HAVE AN IMPORTANT CONTRIBUTION TO MAKE TO THE WORLD

I believe the single best skill that you can develop is to have a good attitude in the absence of a reason to have one. By repeating these affirmations you will not only create a better life but to program your mind. Because when you program your mind and understand the deeper reasons why this works, based on the research and the science, there is no doubt in your mind that your life is going to be so much better. And you deserve that, Mama.

Based on Mel Robbins Podcast series*

