

HRANICE, KTERÉ JE DOBRÉ SI NASTAVIT



**Řeknu „ne“ věcem,
se kterými nesouhlasím
nebo se mi nelíbí.**



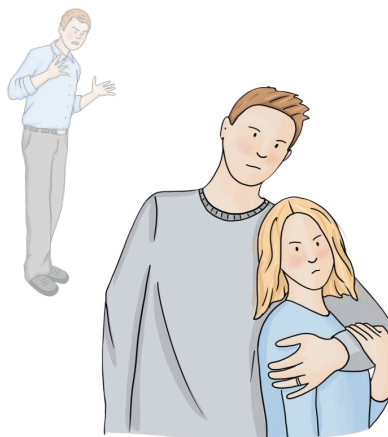
**Odpustím si,
pokud udělám
chybu.**



**Dovolím si
odpočívát, když
jsem unavený*á.**



**Budu se starat
především o své
problémy a povinnosti.**



**Omezím čas
strávený s lidmi,
kteří ze mě vysávají
energii.**



**Pravidelně
budu praktikovat
sebepřijetí.**