

Постави разумне границе

Постоји тако много занимљивих ствари које радиш — вежбаш клизање на леду, учиш да жонглираш, читаш — и имаш тако много обавеза — домаћи, кућни послови, чување млаћег брата или сестре. Можеш лако да се преоптеретиш.

Мораш знати своје границе. Да ли ти је потребно девет сати сна да се одмориш? Онда се потруди да толико и спаваш. Да ли ти је сваког дана после школе потребно бар сат времена опуштања? Онда резервиши то драгоцену време за себе.

То можда значи да ћеш понекад морати да кажеш НЕ нечему што желиш да радиш, али ћеш се на крају осећати задовољније и моћи ћеш више да уживаш у активностима којима ћеш рећи ДА.