



7 vaj za dvig samozavesti

Samozavest se začne znotraj vas!



Vadite meditacijo.

Iskreno delite svoje mnenje.

Poslušajte potrebe svojega telesa.

Zastavite si dosegljive cilje.

Podarite si izjemen kompliment.

Ustvarite si samospoštovanje.

Poslušajte dobro glasbo.