

POZITIVNI I NEGATIVNI UNOSI U TIJELO I UM

Zadovoljstvo vlastitim životom i samim sobom je vezano uz pozitivne i negativne unose u vaš um i tijelo, a ne s dalekim ciljevima u životu. Ciljevi su prolazne stanice u životu, čim ih dostignemo, postavljamo si nove. Popravite odnos dobrih i loših stvari iz tablice da bi se osjećali izvrsno i živjeli ispunjen život.

POZITIVNI	Označi ako je "DA"	NEGATIVNI	Označi ako je "DA"
FOKUS NA VLASTITI ŽIVOT I CILJEVE		OGOVARANJE I ZABADANJE NOSA U TUĐE ŽIVOTE	
ZDRAVA PREHRANA		PREŽDERAVANJE I LOŠA HRANA	
ČITANJE		TELEVIZIJA, DRUŠTVENE MREŽE	
PLANIRANJE		BITI ĆE ŠTA BUDE	
RANO ODLAŽENJE NA SPAVANJE		KASNO ODLAŽENJE NA SPAVANJE	
ZAHVALNOST		KUKANJE	
VELIKODUŠNOST		SEBIČNOST	
POZITIVAN PRISTUP ŽIVOTU		NEGATIVNOST	
RANO USTAJANJE		KASNO USTAJANJE	
RADINOST		LIJENOST	
REKREACIJA		OTROVI (PIĆE, PUŠENJE ITD)	
PRIORITIZIRANJE VAŽNIH LJUDI U ŽIVOTU		GUBLJENJE VREMENA NA NEVAŽNE STVARI	
HOBIJI I KREATIVNOST		DOSAĐIVANJE	

Zadržite rezultat za sebe, ovo je samo referentna tablica da vidite što možete poboljšati ili izbaciti

Da bi započeli sa radom na sebi i poboljšanjem kvalitete vlastitog života, preuzmite plan [Deset tjedana do kvalitetnijeg života](#), pročitajte blog post [Kako se osjećati sjajno i živjeti ispunjen život](#) (u slučaju da ste ga preskočili) i krenite. Bacite oko na [preporuke](#) (važne knjige, dobri linkovi i ostale stvari korisne za početak). Pridružite se [forumu](#) na webstranici i Facebook grupi [Dugoročne navike](#) da bi našli istomišljenike i ostali motivirani.

Ako počnete ulagati vrijeme i trud u poboljšanje vlastitog života, uspjeh ćete, to nije upitno. Sretno!