



Tenna blue

POSLOVNO IN OSEBNO  
MENTORSTVO & COACHING

## MOJE POSLANSTVO

Služiti tebi, ženski, ki želiš prenehati živeti na avtopilotu in postati center neskončnih možnosti. Prižgati iskrico v tebi, ki si se znašla sredi življenja in si želiš več... več od svojega posla, kariere in odnosov ter posledično živeti življenje, po katerem hrepeni tvoja duša.

*Moje poslanstvo je, da ti na obraz vrnem nasmeh.*

# KAKO NA DELOVNEM MESTU POSKRBIŠ ZA SVOJ GLOW

01

## POČNI STVARI, KI JIH RADA POČNEŠ

Če se na delovnem mestu ne počutiš, kot da je to tvoj hobi, nekaj kar polni tvojo dušo in srce, je skrajni čas, da najdeš tisto, kar boš res počela z veseljem, kar ti bo vsako jutro pričaralo nasmeh na obraz in ti dalo tisti glow, ki pove, da si resnično zadovoljna sama s sabo in uživaš v tem, kar počneš. Nikoli ni prepozno, da začneš na novo.

02

## NASMEHNI SE IN DRŽI POKONČNO

Z nasmehom in vzravnano držo lahko izboljšaš svoje počutje. Ta občutek samozavesti se bo pokazal na tvojem obrazu in telesu, zaradi česar boš sijala in tako zase kot za druge privlačnejša. Ti se boš počutila bolje, pa še, vedno je prijetno biti v družbi osebe, ki oddaja pozitivne vibracije.

03

## ORGANIZIRAJ SE

Dobra organizacija ti pomaga, da se izogneš stresu, izgorelosti, da stvari tečejo gladko in imaš narejeno tisto, kar si si zadala. Lahko si čestitaš in si ponosna sama nase, dvigne se ti samozavest in s tem sijaj okoli tebe.

04

## NAMENI SI ČAS ZASE

Ko se posvečamo svoji karieri, velikokrat pozabimo nase in sebe odrivamo na stranski tir, pa vendar je skrb zase nepogrešljiv in nujni del tvojega glowa. Tudi če gre le za kratek odmor od dela in skodelico čaja, poskrbi zase, da boš lahko sijala in postala najboljša možna različica sebe. Načrtuj čas zase (vpiši v koledar) in počni stvari, ob katerih uživaš.

05

## VZEMI SI PRAVICO DO DIGITALNEGA ODKLOPA

Danes brez digitalne tehnologije ne gre. Pomeni tudi, da delamo kjerkoli in kadarkoli, kar lahko privede do digitalnega stresa (razdražljivost, glavoboli, slabša učinkovitost, psihična utrujenost,...) Vse to vpliva na tvoj sijaj. Vzemi si premor med delavnikom od ekrana in izkoristi čas za katero od tehnik sproščanja in se napolni z energijo. Tudi ko si doma, si določi čas v dnevu, ko nisi dosegljiva in ga nameni sebi oziroma svojim bližnjim, ko ne boš pregledovala službene ali katerekoli druge e-pošte (npr. takoj zjutraj in pozno popoldne ali zvečer, med vikendi, določen dan v tednu ipd.), spremljala družbenih omrežij, aktualnih spletnih novic in drugih vsebin, ki nam jih ponuja digitalna tehnologija.

Ne pozabi, da je končni cilj tvojega sijočega videza, predvsem tvoje počutje, tvoje duševno zdravje in samozavest, ki jo žariš, ko si zadovoljna sama s sabo. Imej se rada!