

# WomenUp

Vaš osebni vodnik



**Co-funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

## Vsebina

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| .....                                         | 1  |
| UVOD .....                                    | 3  |
| Pregled 9 ključnih dejavnosti .....           | 3  |
| Kje si zdaj?.....                             | 4  |
| Tehnike coachinga v programu.....             | 5  |
| Dnevni delovni list za sledenje.....          | 13 |
| Dodatni viri .....                            | 13 |
| Dostop do programa kariernega svetovanja..... | 14 |
| Zaključna opomba .....                        | 16 |

## UVOD

Dobrodošli v programu kariernega svetovanja WOMEN UP – potovanju, zasnovanem za vašo podporo, navdih in opolnomočenje. Ne glede na to, ali ste mati samohranilka, begunka, migrantka ali preprosto ženska, ki išče nove priložnosti, je bil ta vodnik ustvarjen z mislijo na vas.

Ta program je del projekta WOMEN UP in ponuja veliko več kot le usposabljanje. Je prostor za razmislek, rast in ponovno odkrivanje svojih prednosti. Z 9 praktičnimi dejavnostmi in preprostimi orodji za mentorstvo boste razvili ključne življenjske veščine, kot so samozavest, samoregulacija, prilagodljivost in postavljanje ciljev – vse to na podlagi evropskega okvira LifeComp. Te veščine niso uporabne le za iskanje zaposlitve, temveč tudi za gradnjo smiselnega življenja z jasnostjo in samozavestjo.

Ta priročnik lahko predelate sami ali s pomočjo moderatorja. Pojdite korak za korakom, v svojem tempu. Ni pritiska – samo vaš ritem, vaš glas, vaša moč.

Začnimo to potovanje skupaj.

Nisi sam. Zmožen si.

Dovolj si!

## Pregled 9 ključnih dejavnosti

Ta program vključuje 9 skrbno zasnovanih dejavnosti, ki vam pomagajo pri razvoju pomembnih življenjskih veščin – korak za korakom. Vsaka dejavnost se osredotoča na drugo področje osebne rasti, kot so empatija, čustvena regulacija, kritično mišljenje in postavljanje ciljev.

Te dejavnosti temeljijo na metodah neformalnega izobraževanja in evropskem okviru LifeComp, ki podpira vseživljenjsko učenje in osebno opolnomočenje.

Ne glede na to, ali delate sami ali z moderatorjem, vas bodo te dejavnosti vodile k razmisleku, ukrepanju in rasti na načine, ki so vam resnično pomembni.

Tukaj je kratek pregled, na kaj se osredotoča vsaka dejavnost:

| Naslov dejavnosti                                                                 | Glavni poudarek                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Hoja v čevljih nekoga drugega                                                     | Empatija in zavzemanje perspektive                                                 |
| Tehnika za premor in razmislek                                                    | Samoregulacija in čustvenost<br>Nadzor                                             |
| Izzivi preoblikovanja                                                             | Miselnost rasti in pozitivnost<br>Razmišljanje                                     |
| Izziv skupne sestavljanke – Pogrešani<br>Kos                                      | Komunikacija,                      Zaupanje                      in<br>Timsko delo |
| Izziv aktivnega poslušanja – Most besed, komunikacija in pripovedovanje zgodb     |                                                                                    |
| Razprava o kritičnem mišljenju – pot do rešitev                                   | Dejstva v primerjavi z mnenji in odločanjem                                        |
| Prilagodi se in uspevaj                                                           | Prilagodljivost in odpornost                                                       |
| Dnevniki refleksije učenja in samoevalvacija                                      | Spremljanje napredka in samo-<br>Ozaveščenost                                      |
| Gradim svoje poslanstvo in gojim hvaležnost , namen, dobro počutje in pozitivnost | Navade                                                                             |

## Kje si zdaj?

Preden se podate na to pot, je koristno, da se ustavite in pogledate, kje ste – čustveno, mentalno in praktično. Ta kratka samoocena ni test. Je preprosto način, da bolje razumete svojo trenutno miselnost, potrebe in cilje.

Ni pravih ali napačnih odgovorov. Bodite iskreni do sebe.

Vaši odgovori vam bodo pomagali globlje razmišljati med napredovanjem v programu – in lahko ti pokažejo, koliko rasteš na tej poti.

Navodila: Vzemite si nekaj minut in iskreno odgovorite. Ni napačnih odgovorov!

| Izjava                                                 | Ni res pri vse (1) | Nekoliko res (2) | Večinoma drži (3) | Zelo res (4) |
|--------------------------------------------------------|--------------------|------------------|-------------------|--------------|
| Verjamem v svojo sposobnost rasti.                     |                    |                  |                   |              |
| Imam cilje, vendar nisem prepričan/a, kako jih doseči. |                    |                  |                   |              |
| Pogosto se primerjam s drugi.                          |                    |                  |                   |              |
| Želim imeti večji nadzor nad moja kariera.             |                    |                  |                   |              |
| Želim biti ponosen na svoje odločitve.                 |                    |                  |                   |              |

## Tehnike coachinga v programu

Med pregledovanjem dejavnosti v tem priročniku boste odkrili več praktičnih orodij, ki vam bodo pomagala jasno razmišljati, ostati osredotočeni in narediti smiselne korake k osebni in poklicni rasti. To so tehnike coachinga – strategije, ki se pogosto uporabljajo pri življenjskem coachingu, kariernem svetovanju in osebnem razvoju za podporo čustvene odpornosti, krepitvi samozavesti in dolgoročnemu dobremu počutju.

Za njihovo uporabo ne potrebujete nobenih predhodnih izkušenj. Vsako orodje je preprosto, jasno in prilagodljivo vašemu tempu in realnosti. Ne glede na to, ali s tem vodnikom delate sami ali z moderatorjem, vam bodo te metode pomagale razmisliti o svoji poti, okrepiti miselnost in napredovati z namenom.

Tukaj so ključne tehnike, vključene v program:

### Empatija in komunikacijske tehnike

Udeležili se boste vaj za krepitev empatije, kot so aktivno poslušanje, pripovedovanje zgodb in igranje vlog. Te prakse vam pomagajo bolje razumeti izkušnje drugih, graditi močnejše odnose ter se izražati jasno in sočutno.

Dejavnosti, kot sta »Hoja v čevljih nekoga drugega« in »Most besed«, vas vodijo skozi skupno pripovedovanje zgodb, poslušanje brez prekinjanja in pogled na svet z vidika nekoga drugega.

#### Samoregulacija in čustvena ozaveščenost

Da bi vam pomagali obvladovati čustva in se odzivati mirno in zavestno, program uvaja orodja za samoregulacijo, kot so tehnike dihanja, vaje za ozemljitev, vodenje dnevnika in refleksija o osebnih vrednotah. Naučili se boste, kako se ustaviti, preden se odzovete, in uskladiti svoja dejanja s tem, kar vam je resnično pomembno.

Na primer, preprosta 3-minutna dihalna vaja vam lahko pomaga ostati prisotni in zmanjšati stres, preden sprejmete odločitev ali se soočite z izzivom.

#### Miselnost rasti in postavljanje ciljev

Razvijanje miselnosti rasti pomeni, da izzive dojemamo kot priložnosti za učenje in ne kot razloge za obupanje. Ta vodnik vključuje postavljanje ciljev SMART – metodo korak za korakom, ki vam pomaga postaviti jasne in realistične cilje – ter orodja za dnevno sledenje, s katerimi lahko spremljate svoj napredek in slavite svoja prizadevanja.

Z zastavljanjem majhnih, dosegljivih ciljev in razmislekom o svojih vsakodnevnik dejanjih boste začeli opazati spremembe in imeli občutek, da imate več nadzora nad svojo potjo.

#### Orodja za kritično mišljenje

Za krepitev vaših sposobnosti odločanja program vključuje orodja za razlikovanje dejstev od mnenj, ocenjevanje informacij in vadbo poštene argumentacije. Te dejavnosti so preprosti, a učinkoviti načini za krepitev vaše samozavesti v vsakdanjem življenju in delovnih situacijah.

Raziskovali boste trditve, sodelovali v skupinskih razpravah in se naučili, kako jasno in spoštljivo utemeljiti svoje razmišljanje.

#### Prakse refleksije in hvaležnosti

Refleksija je eno najmočnejših učnih orodij. V tem priročniku boste povabljeni, da napišete osebne refleksije, vodite dnevnik učenja in raziščete svoje notranje moči z vajami, kot sta pisanje izjave o poslanstvu in pisanje dnevnika hvaležnosti.

Vsakodnevno izkazovanje hvaležnosti – tudi za majhne stvari – pomaga spremeniti miselnost, zmanjšati stres in ustvariti bolj pozitivne navade.

Vsaka od naslednjih 9 dejavnosti je zgrajena na eni ali več teh tehnik. V naslednjem razdelku boste našli navodila po korakih, primere in spodbude za razmislek, ki vam bodo pomagale pri vadbi teh orodij v resničnih situacijah.

## 1. Hoja v čevljih nekoga drugega (empatija)

Cilj: Razumeti občutke in izkušnje drugih tako, da se postavimo v njihovo kožo.

Zakaj je to pomembno: Empatija nam pomaga, da se povezujemo, podpiramo in skrbimo drug za drugega. Ko si vzamemo čas, da stvari vidimo z vidika druge osebe, odpremo vrata prijaznosti, potrpežljivosti in močnim odnosom.

Navodila:

- Oglejte si ali preberite zgodbo o nečiji poti.
- Vadite aktivno poslušanje: ponovite, kar ste slišali, s svojimi besedami, razmislite o čustvih in postavljajte premišljena vprašanja.
- Igranje vlog, kot je biti nova oseba v skupini ali prilagajanje spremembam.

Vprašanja za refleksijo:

- Kdaj sem že pokazal empatijo?
- Kako je to vplivalo name in na drugo osebo?

Rezultat: Pridobili boste globlje razumevanje in postali močnejši ter bolj sočutni. povezave.

## 2. Tehnika začasne zaustavitve in premisleka (samoregulacija)

Cilj: Naučite se ustaviti, dihati in izbrati, kako se boste odzvali, namesto da bi reagirali samodejno.

Zakaj je to pomembno: Življenje prinaša stres in izzive – toda z vajo se lahko odzovete mirno in samozavestno. Premori vam pomagajo sprejemati premišljene odločitve, ki odražajo vaše vrednote.

Raziščite s SWOT analizo: Uporabite to metodo za raziskovanje resničnega ali namišljenega izziva:

- Prednosti: Katere lastnosti mi pomagajo ostati miren/a?
- Slabosti: Katere navade povzročajo, da se hitro odzovem?
- Priložnosti: Kako lahko izboljšam svojo samokontrolo?
- Grožnje: Katere situacije me najbolj motijo?

Primer:

- Moč: Globoko diham, ko se počutim preobremenjeno.
- Slabost: Prekinjam, ko sem razočaran/a.
- Priložnost: Lahko vadim ozemljitev, ko se čustva dvignejo.
- Grožnja: Stresni sestanki ali naglica.

Navodila:

- Poskusite s 3-minutno dihalno vajo ali vajo ozemljitve. Zaprite oči, počasi vdihnite, popolnoma izdihnite.
- Zapišite vrednoto, ki vam je pomembna (npr. prijaznost, pogum, poštenost). Kako Ali usmerja vaša dejanja?
- Pomislite na težko situacijo. Izpolnite kratko SWOT refleksijo:

Mini-vprašanje SWOT:

- Prednosti, ki sem jih \_\_\_\_\_ uporabil: • Slabosti, ki sem jih opazil: \_\_\_\_\_
- Priložnosti za rast: \_\_\_\_\_
- Grožnje, s katerimi sem se soočil/a: \_\_\_\_\_

Spodbuda za refleksijo:

- Kdaj sem se odločil/a za premor?
- Kako sem se počutil/a potem?

Rezultat: Počutili se boste bolj pod nadzorom in manj preobremenjeni, tudi v težkih trenutkih.

### 3. Preoblikovanje izzivov (miselnost rasti)

Cilj: Spremenite svoj način razmišljanja od samokritike k osebni rasti tako, da na izzive gledate kot na odskočno desko.

Zakaj je to pomembno: Zlahka se počutimo obtičali, ko nekaj ne gre po načrtih. Ta dejavnost vas nauči, kako izzive spremeniti v priložnosti za učenje. Zgradili boste odpornost, če boste spoznali, da je vsak korak naprej – tudi najtežji – del vaše poti rasti.

Vaja za cilje SMART: Zapišite en cilj, na katerem želite delati z metodo SMART:

- Specifično: Kaj točno želite doseči?
- Merljivo: Kako boste vedeli, da ste to storili?
- Dosegljivo: Ali je to realno?
- Relevantno: Zakaj je to pomembno za vas?
- Časovno omejeno: Kdaj boste dosegli ta cilj?

Primer cilja SMART: »Želim posodobiti svoj življenjepis in se do konca meseca prijaviti na 2 delovni mesti v socialnem sektorju.«

Navodila:

- Razmislite o negativni misli in jo preoblikujte v priložnost za učenje.
- Postavite si SMART cilj, da se spopadete s tem izzivom.
- Spremljajte svoja dnevna dejanja in majhne zmage.

Primeri:

- "Nisem uspel." "Naučil sem se nekaj pomembnega."
- "V tem nisem dober." "Z vajo se lahko izboljšam."

Rezultat: Večja odpornost in miselnost, usmerjena v reševanje problemov.

#### 4. Izziv skupne sestavljanke – Manjkajoči delček (timsko delo)

Cilj: Okrepiti sodelovanje, komunikacijo in reševanje problemov v skupini.

Zakaj je to pomembno: Sodelovanje z drugimi ni vedno lahko – toda ko gradimo zaupanje, aktivno poslušamo in si delimo odgovornost, lahko skupaj dosežemo velike stvari. Pri tej dejavnosti gre za to, da vidite, kako vaša dejanja vplivajo na skupino in kako vsakdo prispeva dragocen delček sestavljanke.

Navodila:

- Delajte v majhnih skupinah, da rešite uganko, vendar ima vsaka skupina le del uganke.
- Opišite, se pogajajte in izmenjujte dele z aktivnim poslušanjem.
- Za večjo zaupanje lahko dodate zavezovanje oči ali druge ovire.

Vprašanja za razpravo:

- Kako smo komunicirali in sodelovali?
- Kaj nas to nauči o timskem delu?

Rezultat: Boljše sodelovanje, potrpežljivost in medsebojna podpora.

#### 5. Izziv aktivnega poslušanja – Most besed (Komunikacija)

Cilj: Okrepiti svojo komunikacijo tako, da postaneš boljši poslušalec in jasnejši govornik.

Zakaj je to pomembno: Dobra komunikacija ni le govorjenje – gre za to, da resnično slišimo druge, skupaj gradimo zgodbe in se povezujemo. V tej dejavnosti boste vadili poslušanje brez prekinjanja, ohranjanje prisotnosti in premišljene ter spodbudne besede.

Navodila:

- Ustvarite skupno zgodbo, en stavek naenkrat.
- Vsaka oseba mora graditi na prejšnjem stavku.
- Razmislite o tem, kako vam je poslušanje pomagalo ali otežilo delo.

Ogrevanje:

- Delite enostavno osebno zgodbo.

Rezultat: Izboljšana samozavest pri poslušanju in komunikaciji.

## 6. Razprava o kritičnem mišljenju – pot do rešitev

Cilj: Okrepiti vašo sposobnost analiziranja informacij, razlikovanja med dejstvi in mnenji ter sprejemanja premišljenih odločitev.

Zakaj je to pomembno: Obkroženi smo z mnenji, dejstvi, predpostavkami in čustvi. Sposobnost razčlenitve vsega tega vam pomaga pri sprejemanju boljših odločitev – v službi, življenju in odnosih. Ta dejavnost vam pomaga okrepiti samozavest pri izražanju mnenj, postavljanju vprašanj o idejah in iskanju pravičnih rešitev.

Navodila:

- Razvrstite mešane trditve v »dejstvo« ali »mnenje«.
- Svoje sklepanje utemeljite v majhnih skupinah.
- Predstavite svoje odločitve in razpravljajte o neskladjih.

Vprašanja za refleksijo:

- Katere nove veščine sem razvil/a?
- Kako bom to uporabil/a v resničnem življenju?

Rezultat: Močnejše sposobnosti ocenjevanja in odločanja.

## 7. Prilagodi se in uspevaj (fleksibilnost)

Cilj: Naučiti se sprejemati spremembe in razvijati odpornost s samozavedanjem in fleksibilnim razmišljanjem.

Zakaj je to pomembno: Življenje se spremeni – pogosto takrat, ko to najmanj pričakujemo. Vendar ste bolj prilagodljivi, kot si mislite. Ta dejavnost vam pomaga prepoznati, kako ste že premagali spremembe, in vam daje orodja, da se počutite stabilne in močne, ko se stvari spet spremenijo.

Navodila:

- Delite pretekli izziv prilagajanja.
- Igrajte vloge različnih scenarijev in poiščite možne rešitve.
- Zaključite z afirmacijami in skupinsko podporo.

Poziv:

- Kaj mi je v preteklosti pomagalo pri prilagajanju?
- Kako se lahko pripravim na spremembe v prihodnosti?

Rezultat: Večja fleksibilnost in samozavest med prehodi.

## 8. Dnevnik refleksije učenja in samoevalvacija

Cilj: Okrepite svojo osebno rast z rednim premislekom o tem, kaj ste se naučili, kako ste se počutili in kje se želite izboljšati.

Zakaj je to pomembno: Ko se ustavite in razmislite, osmislite svoje izkušnje. Izveste ne le, kaj se je zgodilo – ampak tudi, kako ste se ob tem počutili, kaj ste pridobili in kaj želite izboljšati. Ta dejavnost vam pomaga spremljati vašo pot in praznovati vašo rast.

Navodila:

- Izpolnite obrazec za samoevalvacijo.
- Začnite pisati dnevnik učne refleksije z zvezkom, delovnim listom ali aplikacijo.
- Vprašajte se: Kaj sem se danes naučil/a? Kakšen občutek sem imel/a ob tem? Kaj si želim poskusiti naslednjič?
- Delite eno ključno refleksijo z zaupanja vrednim vrstnikom ali skupino.

Vzorec kontrolnega seznama:

- Vsak teden razmišljam o svojem učenju.
- Spremljam svoja čustva in motivacijo.

- Redno pregledujem svoje SMART cilje.
- Na izzive gledam z radovednostjo, ne z obsojanjem.

Primer zapisa v dnevnik: »Ta teden sem vadil aktivno poslušanje na skupinski seji. Bil sem živčen, vendar sem ostal osredotočen in nisem prekinjal. Opazil sem, da so ljudje bolj angažirani z mano. To večino želim vaditi tudi na prihodnjih sestankih.«

Rezultat: Večji nadzor nad lastno rastjo, večje samozavedanje in samozavest za napredek z namenom.

## 9. Gradnja mojega poslanstva in gojenje hvaležnosti

Cilj: Odkrijte svoj osebni namen in izboljšajte svoje čustveno počutje s hvaležnostjo in postavljanjem namenov.

Zakaj je to pomembno: Poznavanje svojega poslanstva vam pomaga osredotočiti energijo in se počutiti bolj izpolnjene. Če ga združite z vsakodnevno hvaležnostjo, si ustvarite pozitivne navade in izboljšate razpoloženje. Gre za ponovno povezavo s tem, kar vam je resnično pomembno.

Primer izjave o poslanstvu: »Moje poslanstvo je, da s svojo empatijo in ustvarjalnostjo podpiram druge pri gradnji vključujočih skupnosti.«

Primer prakse hvaležnosti:

- Danes sem hvaležen za: prijatelja, ki me je podpiral, sprehod na soncu in način, kako sem govoril na sestanku.

Navodila:

- Določite svoje temeljne vrednote in prednosti.
- Napišite osebno poslanstvo.
- Začnite pisati dnevnik hvaležnosti (3 pozitivne stvari vsak dan).

Dnevni pozivi:

- Kaj me je danes nasmejalo?
- Komu sem hvaležen/hvaležna?
- Na kaj sem ponosen/a pri sebi?

Rezultat: Večja jasnost, namen in čustveno dobro počutje.

## Dnevni delovni list za sledenje

Spremljanje dejanj in občutkov vam pomaga, da ostanete osredotočeni in ponosni na svoj napredek. Uporabite ta delovni list kot svoj dnevni trenutek za premor – za praznovanje, razmislek in ponastavitev. Uporabite ta delovni list za spremljanje svojega napredka in čustev.

| Datum | Sprejeti ukrepi | Kaj sem se naučil | Kako sem se počutil/a |
|-------|-----------------|-------------------|-----------------------|
|       |                 |                   |                       |
|       |                 |                   |                       |
|       |                 |                   |                       |
|       |                 |                   |                       |
|       |                 |                   |                       |
|       |                 |                   |                       |
|       |                 |                   |                       |

## Dodatni viri

Raziščite te platforme, prakse in orodja, ki dopolnjujejo dejavnosti v tem priročniku:

- Dihalne vaje (dejavnost 2): Uporabljajte aplikacije, kot sta Headspace ali Calm, za vsakodnevno čuječnost in ozemljitev.
- Predloge ciljev SMART (dejavnost 3): Brezplačni načrtovalci ciljev, ki jih lahko prenesete s spletnih mest, kot sta MindTools ali Canva.
- Videoposnetki o empatiji (dejavnost 1): Za navdih poiščite »TED govori o empatiji« ali vsebino Brene Brown.
- Igre za timsko delo (dejavnost 4): Preizkusite spletne platforme, kot je SessionLab, za igre sodelovanja.
- Orodja za pripovedovanje zgodb in poslušanje (dejavnost 5): Prisluhnite podkastu »Molja« ali vadite z "kockami zgodb".
- Viri za preverjanje dejstev (dejavnost 6): Raziščite Snopes ali medijsko pristranskost/preverjanje dejstev za izboljšanje medijske pismenosti.
- Delovni listi za prilagodljivost (dejavnost 7): Prenesite brezplačne vodnike za prehod v novo življenje z platforme, kot je MindTools.

- Predloge dnevnika refleksije (dejavnost 8): Uporabite orodja za dnevnik ali predloge za tiskanje hlodi.
- Dnevnik hvaležnosti (dejavnost 9): Raziščite aplikacije, kot je »Presently«, ali uporabite preproste strani za tiskanje.

## Dostop do programa kariernega svetovanja

V tem razdelku vam bomo podali nekaj preprostih navodil, ki vam bodo pomagala pri dostopu do spletnega programa kariernega svetovanja.

Platforma vključuje vse dejavnosti, predloge in vire v digitalni obliki – tako da lahko svojo učno pot nadaljujete v svojem tempu, kadar koli in kjer koli.

Ni potrebnih posebnih veščin – samo sledite korakom in začnite!

Vodnik za dostop po korakih

1. korak : Obiščite spletno stran WOMEN UP.

Obiščite uradno stran projekta: <https://womenup-project.eu/results/> .

2. korak: Kliknite »Dostop do programa kariernega svetovanja«.

Na domači strani poiščite in kliknite gumb »Dostop do programa kariernega svetovanja«.

### RESULT 02.

#### Counseling Program Creation

The development of our counseling program provides targeted guidance and support to organizations working with disadvantaged women. This program, meticulously designed, directly addresses the unique challenges and needs of vulnerable women, including single mothers, refugees, and migrants. By focusing on skill enhancement and labor market integration, we aim to empower these women for success.

[Access Career Counseling Program](#)



Slika 1 Dostop do programa kariernega svetovanja

3. korak : Izberite svojo pot

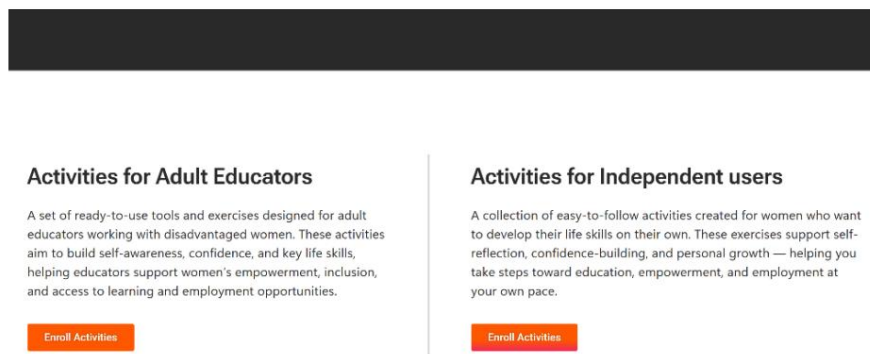
Preusmerjeni boste na platformo. Izberete lahko eno od naslednjih možnosti:

- Dejavnosti za izobraževalce odraslih
- Dejavnosti za samostojne uporabnike

Kliknite na možnost, ki vam najbolj ustreza, in nato kliknite »Vpiši se«.



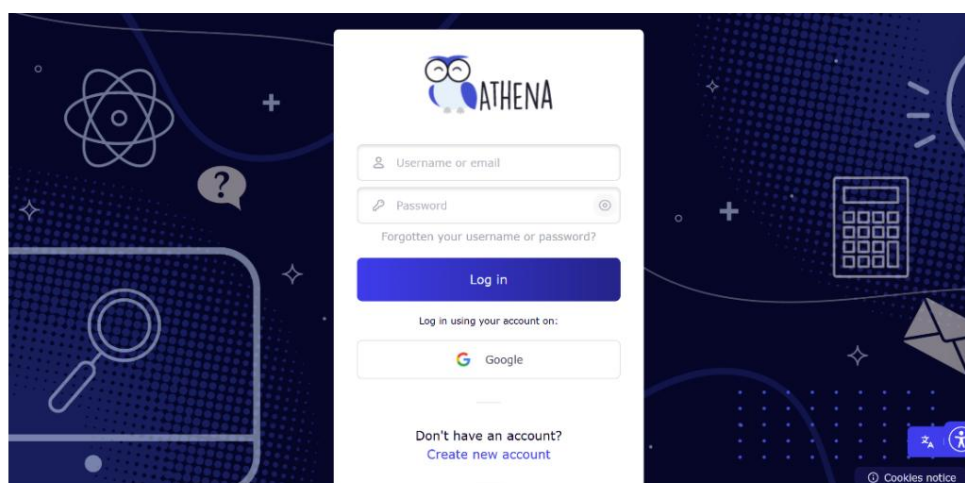
Slika 2: Domača stran



Slika 3: Dejavnosti

4. korak: Ustvarite svoj račun.

Za registracijo na platformi vnesite svoje ime, e-pošto in geslo.



Slika 4: Ustvarite svoj račun

#### 5. korak: Začnite se učiti

Ko se registrirate, boste imeli poln dostop do vseh dejavnosti, orodij za usposabljanje in gradiv za prenos.

### Končna opomba

Močni ste, sposobni in že na dobri poti. Ta vodnik ni namenjen le učenju – Gre za to, da se spomniš, kdo si in kam želiš iti. Vsak majhen korak, ki ga narediš, je pomemben. Bodi ponosen, da se pokažeš zase.

Verjemi v svojo pot. Praznuj svoje zmage in nikoli ne pozabi – dovolj si, tako kot si.

Vi ste središče te poti. Vsak vpogled, vsak korak, ki ga naredite, vas približa vašim ciljem. Uporabite ta vodnik za razmislek, ukrepanje in praznovanje svojega napredka – ne glede na to, kako majhen je. Rastete. Dvigujete se. Ste dovolj.

