

HÉTFŐ



4 Tervezz szórakoztató vagy pihentető tevékenységet, és szakíts rá időt!

KEDD



5 Bocsáss meg magadnak, ha a dolgok rosszul mennek! Mindenki követ el hibákat

SZERDA



6 Fókuszálj az alapokra: étkezz rendszeren, mozogj és fekédj le időben!

CSÜTÖRTÖK



7 Engedd meg magadnak, hogy néha azt mondd "NEM"!

PÉNTEK

1 Találj időt az öngondoskodásra! Ez nem önzőség, hanem létfontosságú.

SZOMBAT

2 Értékelj mindent, amit jól csinálsz, bármilyen apróság legyen is!

VASÁRNAP

3 Engedd el az önkritikát, és beszélj magadhoz kedvesen!

11 Keress valamit, amit nagyon szívesen csinálsz!

12 Mozogj a szabadban, és adj természetes lökést az elmédnek és testednek!

13 Légy olyan kedves magadhoz, mint azokhoz, akiket szeretsz!

14 Ha elfoglalt is vagy, állj meg és tarts egy kis szünetet!

15 Keress egy gondoskodó, megnyugtató mondatot, ami jól jön, ha rosszul érzed magad!

16 Hagyj magadnak pozitív üzeneteket, ott, ahol mindig láthatod!

17 Ne tervezz! Szánjon időt a lassításra és légy kedves magadhoz!

18 Kérj meg egy megbízható barátot, hogy mondja el, mit értékel benned!

19 Ítélezés nélkül figyeld meg, mit érzel!

20 Nézegess fotókat régi vidám emlékekről!

21 Ne mérd a saját érzéseidet ahhoz, amit mások mutatnak magukról!

22 Vegyél ki egy kis énidőt! Csak lélegezz és hallgass!

23 Engedd el mások elvárásait!

24 Fogadd el magad és emlékezz arra, hogy méltó vagy a szeretetre!

25 Kerüld a "kellene" szót, és szakíts időt arra, hogy ne csinálj semmit!

26 Keress új módot arra, hogy egy erősséged, képességed használni tudd!

27 Szabadíts fel időt azzal, hogy töröld, ami nem olyan fontos!

28 Tekints a hibákra úgy, mint tanulási lépcsőfokokra!

29 Írj három dolgot, amit tisztelsz magadban!

30 Emlékeztess magad, hogy úgy vagy elég jó, ahogy vagy!

