

ПОНЕДІЛОК



ВІВТОРОК



СЕРЕДА

ЧЕТВЕР



П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ

4

Сплануйте щось для релаксу і знайдіть для це час

5

Пробачайте собі, коли щось йде не так. Кожен робить помилки.

6

Зосередьтеся на базових речах: добре харчуйтеся, робіть фізичні вправи і вчасно лягайте спати

7

Дозвольте собі сказати "ні"

8

Будьте готові поділитися своїми почуттями і попросити про допомогу, коли це необхідно

9

Прагніть бути достатньо хорошим, а не ідеальним

10

Коли вам важко, пам'ятайте, що це нормально – бути не в порядку

11

Знаходьте час на те, що вам дійсно подобається

12

Будьте активними на свіжому повітрі і дайте своєму розуму і тілу природний поштовх

13

Будьте до себе так само добрі, як і до коханої людини

14

Якщо ви зайняті, дозвольте собі зупинитися і зробити перерву

15

Знайдіть турботливу, заспокійливу фразу для часів, коли ви почуваетесь пригніченою

16

Регулярно залишайте для себе на видному місці позитивні повідомлення.

17

День без планів. Знайдіть час, щоб сповільнитися і бути добрими до себе

18

Попросіть друзів, яким ви довіряєте, розповісти, які сильні сторони вони бачать у вас

19

Звертайте увагу на те, що ви відчуваєте, без жодного осуду

20

Насолоджуйтесь фотографіями зі щасливими спогадами

21

Не порівнюйте те, як ви почуваетесь всередині, з тим, як інші виглядають зовні

22

Не поспішайте. Знайдіть час, щоб просто подихати і побути в спокої

23

Відпустіть очікування інших людей щодо вас

24

Прийміть себе і пам'ятайте, що ви гідні любові

25

Не кажіть "я повинен" і знаходьте час для того, щоб нічого не робити

26

Знайдіть новий спосіб Використання однієї з ваших сильних сторін або талантів

27

Звільніть час, скасувавши всі непотрібні плани

28

Сприймайте свої помилки як кроки, які допоможуть вам вчитися

29

Запишіть три речі, які ви цінуєте в собі

30

Нагадайте собі, що ви є достатньою, такою, яка ви є

