

PONDELOK



UTOROK



STREDA

ŠTVRTOK



PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA

4 Naplánujte si zábavnú alebo relaxačnú činnosť a urobte si na ňu čas

5 Odpušte si, ak sa niečo nepodarí. Každý robí chyby

6 Zamerajte sa na základné veci: dobre jedzte, cvičte a choďte včas spať

7 Dajte si povolenie hovoriť NIE

8 Budte ochotní podeliť sa o to, ako sa cítite, a požiadajte o pomoc, ak je to potrebné

9 Snažte sa byť dosť dobrí, nie dokonalí

10 Ak sa vám niečo zdá ťažké, pamätajte, že je v poriadku nebyť v poriadku

11 Nájdite si čas na niečo, čo vás naozaj baví

12 Vyjdite aktívne von a dajte svojej mysli a telu prirodzenú vzpruhu

13 Budte k sebe laskaví rovnako ako k milovanej osobe

14 Pokiaľ ste zaneprázdnení, dovoľte si zastaviť sa a oddychovať

15 Nájdite si starostlivú, upokojujúcu frázu, ktorú môžete použiť, ak sa cítite zle

16 Zanechávajte si pravidelne pozitívne správy

17 Deň bez plánov. Urobte si čas na spomalenie a buďte k sebe laskaví

18 Požiadajte dôveryhodného priateľa/priateľku, aby vám povedal/a, aké silné stránky vo vás vidí

19 Všímajte si to, čo cítite, bez akéhokolvek hodnotenia

20 Tešte sa z fotografií z obdobia, na ktoré spomínate s radosťou

21 Neporovnávajte to, ako sa cítite vo vnútri, s tým, ako ostatní vyzerajú navonok

22 Dajte si na čas. Urobte si priestor, aby ste mohli dýchať a byť v pokoji

23 Opusťte očakávania druhých ľudí voči vám

24 Prijmite sami seba a uvedomte si, že ste hodní lásky

25 Vyhnite sa slovám MAL/A BY SOM a urobte si čas na ničnerobenie

26 Nájdite nový spôsob, ako využiť niektorú zo svojich silných stránok alebo talentov

27 Uvoľnite si čas zrušením nepotrebných plánov

28 Rozhodnite sa vnímať svoje chyby ako kroky, ktoré vám pomôžu učiť sa

29 Napíšte si tri veci, ktoré si na seba vážite

30 Pripomínajte si, že ste dostatoční, takí, akí ste

