

НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

1
Намери време да се погрижиш за себе си. Не е егоистично, задължително е

2
Забележи нещата, които правиш добре, колкото и малки да са

3
Освободи се от себекритиката и заговори на себе си по-мило

4
Планирай забавна или релаксираща дейност и отдели време за нея

5
Прости на себе си, когато нещата не се получат. Всеки прави грешки

6
Фокусирай се върху основното: яж добре, спортувай и си лягай навреме

7
Дай си позволение да казваш „не“

8
Бъди склонен да споделиш как се чувстваш и да поискаш помощ, когато имаш нужда

9
Стреми се да си добър вместо перфектен

10
Когато нещата са трудни, помни, че е ОК да не си ОК

11
Отдели си време да направиш нещо, което наистина обичаш

12
Бъди активен навън и презареди ума и тялото

13
Бъди толкова мил със себе си, колкото би бил към някой любим човек

14
Ако си зает, позволи си да спреш за пауза и малка почивка

15
Открий уютна и успокояваща фраза, която да използваш, когато се чувстваш унил

16
Редовно си оставяй позитивни послания на места, на които да ги виждаш

17
Ден без планове. Накарай времето да забави ход и бъди добър със себе си

18
Попитай доверен приятел какви са силните страни, които вижда в теб

19
Без капка осъждане, просто наблюдавай какво чувстваш

20
Наслади се на снимки и спомени от щастливи времена

21
Не сравнявай как се чувстваш вътрешно с това как някой друг изглежда външно

22
Отдели си време. Направи място просто да дишаш и да останеш притихнал

23
Освободи се от очакванията на другите хора към теб

24
Приеми себе си и помни, че заслужаваш да си обичан

25
Избягвай да казваш „трябва“ и си отдели време да не правиш нищо

26
Намери нов начин да използваш някоя от своите силни страни и таланти

27
Освободи си време като отмениш ненужни планове

28
Избери да виждаш грешките като случки, от които се учиш

29
Напиши 3 неща, които цениш в себе си

30
Напомни си, че си достатъчен точно такъв, какъвто си

