

NEDĚLE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK


PÁTEK

SOBOTA

1 Najděte si čas na sebe. Není to sobecké, každý z nás ho potřebuje.

2 Všimněte si všech dobrých věcí, i těch nejmenších.

3 Ztlumte vnitřní kritiku a mluvte k sobě laskavě, jako k příteli.

4  Naplánujte si nějakou relaxační nebo zábavnou aktivitu a udělejte si na ni čas.

5 Odpusťte si věci, které se vám nepovedly. Každý dělá chyby.

6 Dejte do pořádku základy: jezte zdravě, zacvičte si a jděte včas do postele.

7 Dnes potrénujte jak říkat „NE“.

8 Nebojte se podělit o své pocity a říci si o pomoc.

9 Dejte vale perfekcionismu a pochvalte se za věci, ve kterých jste dobří.

10 Když se věci nedaří, pamatujte, že je v pořádku prožívat negativní emoce.

11 Vyhradte si čas na něco, co máte opravdu rádi.

12 Vydejte se ven a nakopněte svou energii v přírodě.

13 Budte k sobě laskaví tak, jako byste byli ke kamarádovi.

14 Dopřejte si přestávku v nabitém dni, nezapomínejte relaxovat.

15 Najděte si nějakou uklidňující větu, která vám pomůže v těžkých časech.

16 Připravte si podporující výroky na lepíky, kde je budete mít na očích.

17 Dnes je den bez plánů. Užijte si ho!

18 Požádejte přítele, aby vám řekl, jaké silné stránky podle něj máte.

19 Dnes potrénujte všímavou pozornost bez hodnocení.

20 Udělejte si hezkou chvilku a potěšte se s fotkami z doby, kdy vám bylo dobře.

21 Nesrovnávejte jak se cítíte uvnitř s tím, jak se vám ostatní zdají zvenčí

22 Vyhradte si čas na relaxaci s klidným prodýcháním.

23 Zkuste se oprostít od očekávání ostatních a věnujte pozornost tomu, co cítíte a chcete vy sami.

24 Pamatujte, že si zasloužíte lásku takoví, jací jste.

25 Zapomeňte na „bychy“ a „musy“ a udělejte si čas na nicnedělání.

26 Vyzkoušejte nové způsoby jak využít vašich silných stránek.

27 Podrobte svůj kalendář revizi, a zrušte nepodstatné úkoly.

28 Naučte se vnímat chyby jako kroky, které vám pomáhají se zlepšovat.

29 Napište si tři věci, které na sobě máte rádi.

30 Připomeňte si, že jste dobrým člověkem právě takoví, jací jste.

