

יום ראשון

יום שני

יום שלישי

יום רביעי

יום חמישי

יום שישי

יום שבת

1 מצאו זמן לטיפול עצמי. זה לא אנוכי, זה חיוני

2 שימו לב לדברים שאתם עושים היטב, קטנים ככל שיהיו

3 שחררו את הביקורת העצמית ודברו אל עצמכם בחביבות

4 תכננו פעילות מהנה או מרגיעה ופנו לה זמן

5 סלחו לעצמכם כשדברים משתבשים. כולם עושים טעויות

6 התמקדו בדברים הבסיסיים: אכלו טוב, התעמלו ולכו לישון בזמן

7 תנו לעצמכם רשות 'להגיד לא'

8 היו מוכנים לשתף איך אתם מרגישים ולבקש עזרה בעת הצורך

9 שאפו להיות טובים מספיק, ולא מושלמים

10 כשקשה לכם, זכרו שזה בסדר לא להיות בסדר

11 פנו זמן לעשות משהו שאתם באמת נהנים ממנו

12 היו פעילים בחוץ ותנו דחיפה טבעית לנפש ולגוף

13 היו אדיבים לעצמכם כפי שהייתם עושים לאדם אהוב

14 אם אתם עסוקים, הרשו לעצמכם לעצור ולקחת הפסקה

15 מצאו ביטוי אכפתי ומרגיע להשתמש בו כאשר אתם מרגיש נמוך

16 השאירו לעצמכם מסרים חיוביים כדי שתוכלו לראות אותם באופן קבוע

17 היום אין תוכניות. פנו זמן להאט ולהיות נחמדים לעצמכם

18 בקשו מחבר מהימן לספר לך אילו חוזקות הוא רואה בך

19 שימו לב מה אתם מרגישים, ללא כל שיפוטיות

20 תיהנו מתמונות עם זיכרונות שמחים

21 אל תשוו את איך שאתם מרגישים בפנים לאיך שאחרים נראים בחוץ

22 קח ואת הזמן שלכם. פנו מקום רק לנשום ולהיות בשקט

23 שחררו את הציפיות של אנשים אחרים מכם

24 קבלו את עצמכם וזכרו שאתם ראויים לאהבה

25 הימנעו מלומר "אני צריך" ופנו זמן לא לעשות דבר

26 מצאו דרך חדשה להשתמש באחת מנקודות החוזק או הכישרונות שלך

27 פנו זמן על ידי ביטול תוכניות מיותרות

28 בחרו לראות את הטעויות שלך כצעדים שיעזרו לך ללמוד

29 רשמו שלושה דברים שאתם מעריכים לגבי עצמכם

30 הזכירו לעצמכם שאתם מספיקים, בדיוק כפי שאתם

