

## VASÁRNAS

1 Találj időt az önmagadról való gondoskodásra. Ez nem önzés, hanem létfontosságú!

## HÉTFŐ

2 Vedd észre a dolgokat, amiket jól csinálsz, bármilyen kicsik is legyenek azok!

## KEDD

3 Engedd el az önkritikát, és beszélj magaddal kedvesen!

## SZERDA

4 Tervezz egy szórakoztató vagy pihentető tevékenységet, és szánj rá időt!

## CSÜTÖRTÖK

5 Bocsáss meg magadnak, amikor valami rosszul sikerül! Mindenki követ el hibákat!

## PÉNTEK

6 Koncentrálj az alapokra: egyél jól, mozogj, és feküdj le időben!

## SZOMBAT

7 Engedd meg magadnak, hogy nemet mondj!

8

Oszd meg az érzéseidet, és kérj segítséget, ha szükséged van!

9

Törekedj arra, hogy elég jó legyél, ahelyett, hogy tökéletes lennél!

10

Amikor nehéznek érzed a dolgokat, emlékezz arra, hogy rendben van, ha nem vagy rendben!

11

Szánj időt valamire, amit igazán élvezel!

12

Mozogj a szabadban, adj természetes lendületet a testednek és a lelkednek!

13

Légy olyan kedves magadhoz, mint amilyen egy szeretteddel lennél!

14

Ha elfoglalt is vagy, engedd meg magadnak, hogy megállj és tarts egy szünetet!

15

Találj egy gondoskodó, megnyugtató kifejezést, amit használhatsz, amikor rosszul érzed magad!

16

Hagyj magadnak pozitív üzeneteket, amiket rendszeresen láthatsz!

17

Ne tervezd meg a napot. Szánj időt arra, hogy lelassulj, és legyél kedves magadhoz!

18

Kérj meg egy megbízható barátot, hogy mondja el, milyen erősségeket lát benned!

19

Vedd észre, mit érzel, ítékezés nélkül!

20

Élvezd a fényképeket egy boldog emlékeket idéző időszakról!

21

Ne hasonlítsd össze azt, amit belül érzel, azzal, amit mások kifelé mutatnak!

22

Hagyj időt! Teremts helyet arra, hogy egyszerűen csak lélegezz és légy csendben!

23

Engedd el mások elvárásait veled szemben.

24

Fogadd el önmagad, és emlékezz arra, hogy megérdemled a szeretetet!

25

Keröld a "kellene" kényszerét, és szánj időt arra is, hogy semmit nem csinálsz!

26

Találj egy új módot arra, hogy használd az egyik erősségedet vagy tehetségedet!

27

Szabadíts fel időt azzal, hogy lemondasz minden felesleges tervet!

28

Válaszd azt, hogy a hibáidat lépésként látod, amelyek segítenek neked tanulni!

29

Írj le három dolgot, amit értékelsz magadban!

30

Emlékeztess magad arra, hogy elég vagy, úgy, ahogy vagy!

