SJÁLFSHJÁLP Í SEPTEMBER 2024

SUNNUDAGUR	MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MIÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR	LAUGARDAGUR
1 Finndu tíma fyrir sjálfsrækt. Það er nauðsyn, ekki eigingirni	2 Taktu eftir því sem þú gerir vel, líka litlu hlutunum	3 Slepptu sjálfsgagnrýninni og talaðu hlýlega til þín	4 Skipuleggðu og gefðu þér tíma fyrir skemmtilega eða slakandi iðju	5 Fyrirgefðu sjálfri/um þér þegar eitthvað fer úrskeiðis. Allir gera jú mistök	6 Hugaðu að undirstöðunni: hollum mat, hreyfingu og nægum svefni	7 Leyfðu þér að segja „nei“
8 Vertu opin/n fyrir því að deila líðan þinni og biðja um aðstoð ef þarf	9 Stefndu að því að standa þig vel frekar en að vera fullkomin/n	10 Ef erfiðlega gengur mundu að það er í lagi að fara í gegnum þá upplifun	11 Gefðu þér tíma til að gera eitthvað sem þú virkilega elskar að gera	12 Hreyfðu þig utandyra og gefðu sál og líkama náttúrulegt orkuskot	13 Vertu jafn góð/ur við sjálfa/n þig og þú værir við ástvin	14 Ef þú ert önnum kafin/n leyfðu þér að staldra við og taka pásu
15 Finndu þér hughreystandi og róandi setningu til að nota þegar illa gengur	16 Komdu jákvæðum skilaboðum fyrir þar sem þú sérð þau reglulega	17 Engar áætlanir ídag. Gefðu þér tíma til að hægja á og sýna þér góðvild	18 Biddu góðan vin að segja þér hvaða styrkleika hann sér í fari þínu	19 Hugleiddu hvernig þér líður án þess að fella dóm	20 Skoðaðu ljósmyndir sem rifja upp skemmtilegar minningar	21 Ekki bera líðan þína saman við hvernig aðrir virðast hafa það
22 Taktu þér tíma. Gefðu þér færi á að staldra við og anda djúpt	23 Ekki hirða um væntingar annarra til þín	24 Taktu sjálfa/n þig í sátt og mundu að þú átt allt gott skilið	25 Finndu nýja leið til að nýta styrkleika þína eða hæfileika	26 Forðastu að segja „ég ætti“ og taktu frá tíma til að gera ekkert	27 Losaðu um tíma með því að aflýsa því sem ekki er bráðnauðsynlegt	28 Veldu að líta á mistök þín sem tækifæri til að læra
29 Skrifaðu niður eitthvað þrennt sem þú kannt að meta í eigin fari	30 Minntu þig á að þú ert nógu góð/ur alveg eins og þú ert					

ACTION FOR HAPPINESS

HAMINGJA · HLÝHUGUR · SAMVERA