

Septembrie 2024 - Grija de sine

DUMINICĂ

1 Găsiți-vă timp pentru îngrijirea personală. Nu este egoism, este esențial.

8 Fiți dispuși să împărtășiți ceea ce simțiți și să cereți ajutor atunci când aveți nevoie

15 Alegeți o frază blândă și liniștitoare pe care să o folosiți atunci când vă simțiți deprimată

22 Nu vă grăbiți. Creați spațiu pentru a respira și a sta în nemiscare.

29 Scrieți trei lucruri pe care le apreciați la voi

LUNI

2 Observați lucrurile pe care le faceți bine, oricât de mărunte ar fi ele

9 Alegeți ca obiectiv să fiți îndeajuns de buni, mai degrabă decât perfecți

16 Lasați la vedere mesaje pozitive adresate vouă

23 Renunțați la așteptările pe care le au cei din jur în ceea ce vă privește

30 Amintiți-vă că sunteți destoinici exact așa cum sunteți

MARȚI

3 Renunțați la autocritică și vorbiți-vă cu amabilitate

10 Când întâmpinați greutăți, amintiți-vă că este în regulă să nu vă fie bine

17 O zi fără planuri. Încetiniți ritmul și fiți amabili cu voi.

24 Acceptați-vă așa cum sunteți și amintiți-vă că sunteți demni de iubire



MIERCURI

4 Planificați o activitate distractivă sau relaxantă și acordați-i timp

11 Faceți-vă timp pentru face ceva ce vă place cu adevărat

18 Rugați un prieten de încredere să vă spună ce forțe remarcă la voi

25 Evitați să spuneți "Ar trebui" și faceți-vă timp să nu faceți nimic



JOI

5 Iertați-vă pentru lucrurile care merg prost. Toată lumea face greșeli.

12 Fiți activi în aer liber și dați-i minții și corpului un impuls natural

19 Observați ce simțiți, fără a judeca

26 Găsiți un nou mod de a pune în valoare una din forțele sau unul din talentele voastre



VINERI

6 Concentrați-vă pe elementele de bază: mâncați bine, faceți exerciții fizice și mergeți la culcare devreme

13 Fiți la fel de amabili cu voi, așa cum ați fii cu o persoană iubită

20 Bucurați-vă de fotografiile dintr-o perioadă cu amintiri fericite

27 Faceți-vă timp liber anulând planurile inutile



SÂMBĂȚĂ

7 Acordați-vă permisiunea de a spune "nu"

14 Atunci când sunteți ocupați, permiteți-vă să vă opriți și luați o pauză

21 Nu comparați cum vă simțiți în interior cu modul în care alții par în exterior

28 Vedeți greșelile ca pe niște pași care vă ajută să învățați

