

ВОСКРЕСЕНЬЕ ПОНЕДЕЛЬНИК ВТОРНИК СРЕДА ЧЕТВЕРГ ПЯТНИЦА СУББОТА

- 1 Выдели время для себя. Это не эгоистично, а необходимо
- 2 Отметь, что у тебя получается хорошо. Даже самое малое
- 3 Расстанься с самокритикой и говори с собой по-доброму
- 4 Запланируй весёлое или расслабляющее занятие и выдели на него время
- 5 Прощай себя, когда что-то идёт не так. Ошибаются все
- 6 Вспомни основное – хорошо ешь, двигайся и вовремя ложишься спать
- 7 Разреши себе сказать «Нет»
- 8 Будь готов поделиться своими чувствами и, когда нужно, попросить о помощи
- 9 Старайся делать своё дело достаточно хорошо, не всегда стремясь к идеалу
- 10 Когда тебе тяжело, помни, что не чувствовать себя «нормально» – тоже нормально
- 11 Выдели время на то, что тебе действительно нравится
- 12 Двигайся на свежем воздухе – придай природный импульс мозгу и телу
- 13 Проявляй столько же доброты к себе, сколько хочешь проявить к любимым
- 14 Если дел много, позволь себе остановиться и сделать перерыв
- 15 Найди заботливую успокаивающую фразу, чтобы говорить её себе, когда тебе грустно
- 16 Оставляй для себя позитивные сообщения, которые ты сможешь регулярно видеть
- 17 День без планов! Выдели время, чтобы замедлиться и проявить к себе доброту
- 18 Спроси хороших друзей, какие сильные стороны они в тебе видят
- 19 Заметь, что ты сейчас чувствуешь, не осуждая
- 20 Порадуйся фотографиям с счастливыми моментами
- 21 Не сравнивай то, как ты чувствуешь себя внутри, с тем, как другие выглядят внешне
- 22 Не торопись. Выдели время на то, чтобы просто подышать и побыть в покое
- 23 Тебе не обязательно соответствовать планке, которую поставили тебе другие
- 24 Прими себя и помни, что ты заслуживаешь любви
- 25 Избегай слов «я должен/должна» и выдели время на то, чтобы ничего не делать
- 26 Найди новый способ применить что-то из твоих сильных сторон или талантов
- 27 Освободи время, отменив ненужные планы
- 28 Посмотри на свои ошибки как на ступеньки, помогающие тебе расти
- 29 Запиши три черты, которые ты в себе ценишь
- 30 Напомни себе, что тебя достаточно такого или такой, как ты есть

