

NEDEĽA

PONDELOK

UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

1 Nájďte si čas na starostlivosť o seba. Nie je to sebecké, je to nevyhnutné

2 Všímajte si veci, ktoré robíte dobre, aj keď sú malé

3 Zbavte sa sebakritiky a rozprávajte sa so sebou láskavo

4 Naplánujte si zábavnú alebo relaxačnú činnosť a urobte si na ňu čas

5 Odpusťte si, keď sa niečo nepodarí. Každý robí chyby

6 Zamerajte sa na základné veci: dobre jedzte, cvičte a choďte včas spať

7 Dajte si povolenie hovoriť nie

8 Buďte ochotní sa podeliť o to, ako sa cítite, a požiadajte o pomoc, keď je to potrebné

9 Snažte sa byť dostatočne dobrý, nie dokonalý

10 Keď sa vám niečo zdá ťažké, pamätajte, že je v poriadku nebyť v poriadku

11 Nájďte si čas na niečo, čo vás naozaj baví

12 Vyrazte aktívne von a dajte svojej mysli a telu prirodzenú vzpruhu

13 Buďte k sebe rovnako láskavý ako k milovanej osobe

14 Pokiaľ ste zaneprázdnený, dovoľte si zastaviť sa a dať si pauzu

15 Nájďte si starostlivú, ukludňujúcu frázu, ktorú môžete použiť, keď sa cítite zle

16 Zanechávajte si pravidelné pozitívne správy

17 Deň bez plánov. Urobte si čas na spomalenie a buďte k sebe láskavý

18 Požiadajte dôveryhodného priateľa, priateľku, aby vám povedali, aké silné stránky vo vás vidia

19 Všímajte si toho, čo cítite, bez akéhokoľvek hodnotenia

20 Tešte sa z fotografií z doby, na ktorú máte šťastné spomienky

21 Neporovnávajte to, ako sa cítite vo vnútri, s tým, ako vyzerajú ostatní navonok

22 Dajte si na čas. Urobte si priestor, aby ste mohli dýchať a byť v kľude

23 Opusťte očakávania druhých ľudí voči vám

24 Prijmite sami seba a uvedomte si, že ste hodný lásky

25 Vyhnite sa slovám "mal/a by som" a urobte si čas na ničnerobenie

26 Nájďte nový spôsob, ako využiť niektorú zo svojich silných stránok alebo talentov

27 Uvoľnite si čas zrušením nepotrebných plánov

28 Rozhodnite sa vnímať svoje chyby ako kroky, ktoré vám pomôžu učiť sa

29 Napíšte tri veci, ktoré si na sebe vážite

30 Pripomínajte si, že ste dostatočný, taký, aký ste

