

# Egenvårds-September 2024

SÖNDAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

1 Hitta tid för egenvård. Det är inte själviskt, det är livsviktigt

2 Lägg märke till de saker du gör bra, hur små de än är

3 Släpp självkritiken och tala vänligt till dig själv

4 Planera och avsätt tid för en rolig eller avkopplande aktivitet

5 Förlåt dig själv när det går fel. Alla gör misstag

6 Fokusera på grunderna: ät bra, träna och gå och lägg dig i tid

7 Ge dig själv tillåtelse att säga "nej"

8 Var villig att dela med dig av hur du mår och be om hjälp när det behövs

9 Sikta på att vara tillräckligt bra, snarare än perfekt

10 När du tycker att saker är svåra, kom ihåg att det är ok att inte vara ok

11 Ta dig tid att göra något du verkligen tycker om

12 Aktivera dig utomhus och ge ditt sinne och kropp en naturlig boost

13 Var lika snäll mot dig själv som du skulle vara mot en älskad

14 Om du har mycket nu, tillåt dig själv att stanna upp och ta en paus

15 Hitta en omtänksam, lugnande fras att använda när du känner dig låg

16 Lämna positiva meddelanden för dig själv att se regelbundet

17 Dag utan planer. Ta dig tid att sakta ner och var snäll mot dig själv

18 Be en betrodd vän att berätta vilka styrkor de ser hos dig

19 Lägg märke till vad du känner, utan att döma

20 Njut av bilder från en tid med glada minnen

21 Jämför inte hur du känner dig inuti med hur andra ser ut utanpå

22 Ta god tid på dig. Gör utrymme för att bara andas och vara stilla

23 Släpp andras förväntningar på dig

24 Acceptera dig själv och kom ihåg att du är värd kärlek

25 Undvik att säga "jag borde" och ta dig tid att göra ingenting

26 Hitta ett nytt sätt att använda en av dina styrkor eller talanger

27 Frigör tid genom att avbryta onödiga planer

28 Välj att se dina misstag som steg för att hjälpa dig att utvecklas

29 Skriv ner tre saker du uppskattar hos dig själv

30 Påminn dig själv om att du duger, precis som du är

