

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENEDÌ

SABATO

DOMENICA

1 Trova del tempo per prenderti cura di te. Non è egoista, è essenziale

2 Nota le cose che ti riescono bene, per quanto piccole siano

3 Lascia andare l'autocritica e parlati con gentilezza

4 Pianifica un'attività rilassante e trova il tempo per attuarla

5 Perdonati quando le cose vanno male. Tutti sbagliano

6 Focalizzati sulle basi: mangia bene, fai esercizio e vai a letto presto

7 Datti il permesso di dire "no"

8 Sii disposto a condividere come ti senti e chiedere aiuto quando necessario

9 Punta ad essere bravo abbastanza anziché perfetto

10 Quando le cose si fanno difficili, ricorda che è ok non essere ok

11 Crea tempo per fare qualcosa che ti piaccia realmente

12 Sii attivo, all'aperto, e dai a corpo e mente un boost naturale

13 Sii gentile con te stesso come lo saresti con chi ami

14 Se sei indaffarato permetti di rallentare e fare una pausa

15 Cerca un aforisma da usare quando ti senti giù

16 Lasciati dei messaggi positivi da leggere con regolarità

17 Niente piani oggi. Crea del tempo per rallentare ed essere gentile con te stesso

18 Chiedi ad un amico fidato di dirti quali sono i punti di forza che vede in te

19 Nota ciò che provi, senza giudizio

20 Gioisci guardando foto di un tempo passato con ricordi felici

21 Non confrontare ciò che provi con ciò che gli altri sembrano

22 Prenditi il tuo tempo. Crea lo spazio anche solo per fermarti e respirare

23 Lascia andare le aspettative altrui

24 Accettati e ricorda che anche tu sei degno di amore

25 Evita di dire "dovrei" e crea tempo per non fare nulla

26 Trova un modo nuovo per usare uno dei tuoi punti di forza

27 Libera tempo eliminando tutti i progetti non necessari

28 Scegli di vedere i tuoi errori come parte della tua crescita

29 Trascrivi tre cose che apprezzi di te stesso

30 Ricordati che sei abbastanza, così come sei

