

PONDELOK

UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA

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

2 Všímajte si veci, ktoré robíte dobre, nech sú akokoľvek malé

3 Zbavte sa sebakritiky a hovorte so sebou láskavo

4 Naplánujte si zábavnú alebo relaxačnú aktivitu a vyhradte si na ňu čas

5 Odpustite si, keď sa veci nepodaria. Každý robí chyby

6 Zamerajte sa na základy: jedzte zdravo, cvičte a chodte spať včas

7 Dovoľte si povedať „nie“

8 Budte ochotní podeliť sa o svoje pocity a požiadať o pomoc, keď to potrebujete

9 Snažte sa byť dosť dobré, nie dokonalí

10 Keď to ide ťažko, pamätajte, že je v poriadku, ak vám to nejde.

11 Nájdite si čas na niečo, čo vás naozaj baví

12 Budte aktívni vonku a doprajte svojej mysli a telu prirodzenú podporu

13 Budte k sebe také láskavé, aké by ste boli k milovanej osobe

14 Ak ste zaneprázdnení, dovoľte si zastaviť sa a dať si pauzu

15 Nájdite si súcitný a upokojujúci citát ktorý môžete použiť, keď sa cítite zle

16 Pravidelne si všímajte pozitívnu spätnú väzbu

17 Deň bez plánov. Nájdite si čas na spomalenie a buďte k sebe láskavé

18 Požiadajte dôveryhodného priateľa, aby vám povedal, aké silné stránky vo vás vidí

19 Všímajte si, čo cítite, bez akéhokoľvek súdenia

20 Vychutnajte si fotografie z obdobia plného šťastných spomienok

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

22 Neponáhľajte sa. Vytvorte si priestor len na dýchanie a pokoj

23 Zbavte sa očakávaní iných ľudí od vás

24 Prijmite samého seba a pamätajte, že si zaslužíte lásku

25 Vyhnite sa hovoreniu „mala by som“ a nájdite si čas na ničnerobenie

26 Nájdite nový spôsob, ako využiť jednu zo svojich silných stránok alebo talentov

27 Uvoľnite si čas zrušením nepotrebných plánov

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

29 Napíšte tri veci, ktoré si na sebe vážite

30 Pripomeňte si, že si dosť silný/á, taký/á, aký/á si

