

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

SUNDAY

1
Poišči čas za skrb zase. Ni sebično, temveč nujno potrebno

2
Bodi pozoren na stvari, ki jih delaš dobro, pa čeprav majhne

3
Opusti samokritičnost in prijazno govori sam s seboj

4
Načrtuj zabavno ali sproščujočo dejavnost in si vzemi čas zanjo

5
Odpusti si, ko gredo stvari narobe. Vsi delamo napake

6
Osredotoči se na osnove: dobro jej, telovadi in pojdi pravočasno spat

7
Dovoli si reči "ne"

8
Bodi pripravljen deliti svoja čustva, in po potrebi prositi za pomoč

9
Prizadevaj si biti dovolj dober, namesto popoln

10
Ko ti je težko, se spomni, da je v redu, če nisi v redu

11
Vzemi si čas za nekaj, v čemer resnično uživaš

12
Bodite aktivni na prostem ter naravno spodbudite svoj um in telo

13
Bodi prijazen do sebe, kot bi bil do svoje ljubljene osebe

14
Če delaš, si dovoli, da se ustaviš in si vzameš odmor

15
Poišči spodbuden, pomirjujoč stavek, ki ga boš uporabil, ko se boš počutil slabo

16
Redno si puščaj pozitivna sporočila

17
Dan brez načrtov. Vzemi si čas za upočasnitev in bodi prijazen do sebe

18
Prosi prijatelja, ki mu zaupaš, da ti pove, katere dobre lastnosti vidi v tebi

19
Brez obsojanja opazuj, kaj čutiš

20
Uživaj v fotografijah iz časa s srečnimi spomini

21
Ne primerjaj tega, kako se počutiš v sebi, s tem, kako so drugi videti navzven

22
Vzemi si čas. Naredi prostor za dihanje in mirovanje.

23
Opusti pričakovanja drugih ljudi do vas

24
Sprejmi se in ne pozabi, da si vreden ljubezni

25
Izogibaj se besedam "moral bi" in si vzemi čas, da ne storiš ničesar

26
Poišči nov način, kako uporabiti eno od svojih prednosti ali talentov

27
Pridobi čas tako, da prekličeš vse nepotrebne načrte

28
Odloči se, da boš svoje napake videl kot korake, ki ti bodo pomagali pri učenju

29
Zapiši tri stvari, ki jih pri sebi ceniš

30
Zapomni si, da si dovolj, takšen kot si

