

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

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

2 Lägg märke till de saker du gör bra, hur litet det 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 saker och ting går fel. Alla gör misstag

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

7 Ge dig själv tillåtelse att säga "nej"

8 Var villig att dela med dig av dina känslor och be om hjälp när det behövs

9 Sträva efter att vara tillräckligt bra, snarare än perfekt

10 När du tycker att det är svårt, kom ihåg att det är okej att inte vara okej

11 Ta dig tid att göra något som du verkligen tycker om

12 Var aktiv utomhus och ge ditt sinne och din kropp en naturlig boost

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

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

15 Hitta en omtänksam, lugnande fras som du kan använda när du känner dig nere

16 Lämna positiva meddelanden till dig själv som du kan se regelbundet

17 Inga planer idag. Ta dig tid att sakta ner och vara snäll mot dig själv

18 Be en betrodd vän att berätta vilka styrkor han/hon ser hos dig

19 Lägg märke till vad du känner, utan att döma dig själv

20 Njut av foton från en tid med lyckliga minnen

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

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

23 Släpp andra människors 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 ställa in onödiga planer

28 Välj att se dina misstag som steg som hjälper dig att utvecklas

29 Skriv ner tre saker som du uppskattar hos dig själv

30 Påminn dig själv om att du räcker till, precis som du är

