

Kendine İyi Bak Eylül 2025

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

1 Kendine zaman ayır. Bu bencillik değil, gerekli

2 Ne kadar küçük olursa olsun, iyi yaptığın şeyleri fark et

3 Kendini eleştirmeyi bırak ve kendinle nazikçe konuş

4 Eğlenceli veya dinlendirici bir aktivite planla ve ona zaman ayır

5 Bir şeyler ters gittiğinde kendini affet. Herkes hata yapar

6 Temel ihtiyaçlara odaklan: iyi beslen, egzersiz yap ve zamanında uyu

7 “Hayır” deme iznini kendine ver

8 Nasıl hissettiğini paylaşmaya ve gerektiğinde yardım istemeye açık ol

9 Mükemmel olmaya çalışmak yerine, yeterince iyi olmayı hedefle

10 Zorlandığında, iyi olmamanın da normal olduğunu hatırla

11 Gerçekten keyif aldığın bir şey için zaman ayır

12 Dışarıda aktif ol ve zihnin ile bedenine doğal bir enerji ver

13 Kendine, sevdiğin birine davranacağın kadar nazik davran

14 Yoğun olduğunda, duraklamana ve mola vermene izin ver

15 Kendini kötü hissettiğinde kullanabileceğin, sakinleştirici ve destekleyici bir cümle bul

16 Kendine düzenli olarak görebileceğin olumlu mesajlar bırak

17 Plan yapmama günü. Yavaşla ve kendine nazik ol

18 Güvendiğin bir arkadaşından, sende gördüğün güçlü yönlerini söylemesini iste

19 Hissettiğin şeyi, kendini yargılamadan ,fark et

20 Mutlu anıların olduğu zamanlardan fotoğraflara bak

21 İçinde nasıl hissettiğini, başkalarının dışarıda nasıl görüldüğüyle kıyaslama

22 Acele etme. Sadece nefes almak ve durmak için kendine alan aç

23 Başkalarının senden beklediklerini bir kenara bırak

24 Kendini olduğun gibi kabul et ve sevgiye layık olduğunu hatırla

25 “Yapmalıyım” demekten kaçın ve hiçbir şey yapmamak için zaman ayır

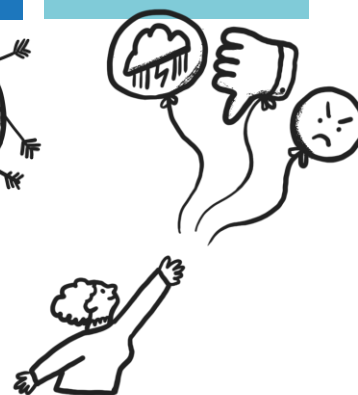
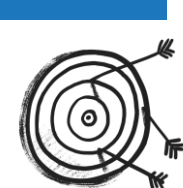
26 Güçlü yönlerinden veya yeteneklerinden birini kullanmanın yeni bir yolunu bul

27 Gereksiz planları iptal ederek kendine zaman yarat

28 Hatalarını, öğrenmene yardımcı olacak adımlar olarak görmeyi seç

29 Kendinle ilgili takdir ettiğin üç şeyi yaz

30 Olduğun gibi yeterli olduğunu kendine hatırlat



ACTION FOR HAPPINESS

Daha Mutlu · Daha Nazik · Birlikte