

الاثنين



الثلاثاء



الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد



1 جد وقتا للاعتناء بالنفس هي ليست انانية بل ضرورة

2 لاحظ الأشياء التي تجيد عملها، مهما كانت صغيرة

3 تخلى عن النقد الذاتي وتحدث مع نفسك بلطف

4 خطط لنشاط ممتع أو للاسترخاء وخصص وقتا لذلك

5 سامح نفسك عندما تسوء الأمور. الجميع يرتكب الأخطاء

6 ركز على الأساسيات: تناول الطعام المغذي، مارس الرياضة، واخذ الى النوم في الوقت المحدد

7 امنح نفسك الإذن بأن تقول لا

8 كن على استعداد لمشاركة مشاعرك واطلب المساعدة عند الحاجة

9 اهدف الى ان تكون جيدا بما فيه الكفاية بدلا من كاملا

10 عندما تكون الأمور صعبة، تذكر انه مسموح الا تكون على ما يرام

11 خصص وقتًا للقيام بشيء تستمتع به حقًا

12 قم بنشاط في الخارج وامنح عقلك وجسدك زحما من الطبيعة

13 كن لطيفا مع نفسك كما قد تكون مع شخص تحبه

14 إذا كنت مشغولا، اسمح لنفسك بالتريث وخذ قسطًا من الراحة

15 جد عبارة عطوفة ومهدنة لتقولها لذاتك عند شعورك بالإحباط

16 أترك لنفسك رسائل إيجابية لتراها بانتظام

17 لاحظ ما تشعر به اليوم بدون أي حكم

18 اطلب من صديق تثق به أن يخبرك ما يعجبه من نقاط القوة لديك

19 لا مخططات اليوم. خصص وقتًا للتمهل والتعاطف مع نفسك

20 استمتع بصور تعيدك الى وقت ذكريات سعيدة

21 لا تقارن شعورك الداخلي بالمظهر الخارجي للآخرين

22 خذ وقتك. وفر مساحة لمجرد التنفس والهدوء

23 تخلى عن توقعات الآخرين منك

24 تقبل ذاتك وتذكر أنك تستحق الحب

25 ابحث عن طريقة جديدة لاستخدام إحدى مواهبك

26 تجنب قول "يتوجب علي" لنفسك وخصص وقتًا للتفرغ من أي نشاط

27 اكسب وقتا لنفسك بإلغاء المخططات غير الضرورية

28 انظر لأخطائك كخطوات تساعدك على التعلم

29 اكتب ثلاثة أشياء تقدرها عن نفسك

30 ذكر نفسك بأنك تكفي تماما كما انت

