

# Сентябрь заботы о себе 2021

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

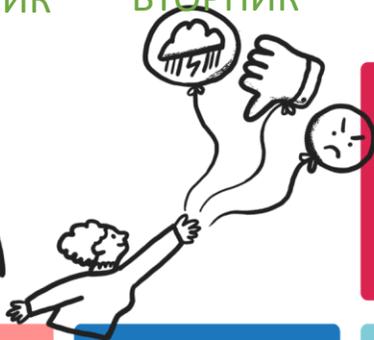
СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



1 Найди время позаботиться о себе. Это не эгоистично, а необходимо

2 Замечай то, что ты делаешь хорошо, даже если это что-то маленькое

3 Отпусти самокритичность и ласково поговори с собой

4 Спланируй веселое или расслабляющее занятие и найди для него время

5 Прости себя, когда что-то идет не так. Все совершают ошибки

6 Сосредоточься на основах: хорошо питайся, занимайся спортом и вовремя ложись спать

7 Позволь себе говорить «НЕТ»

8 Делись своими чувствами и обращай за помощью, когда это необходимо

9 Стремись быть достаточно хорошими, а не совершенными

10 Когда тебе трудно, помни, что не быть в порядке – это НОРМАЛЬНО

11 Найди время, чтобы делай то, что тебе действительно приносит радость

12 Будь активными на свежем воздухе и дай телу и разуму естественный заряд энергии

13 Будь добрым к самому себе, как к своему любимому человеку

14 Если ты занят, позволь себе поставить дела паузу и сделай перерыв

15 Найди успокаивающую фразу, которую можно использовать, когда ты чувствуешь себя подавленным

16 Оставляй себе положительные сообщения, чтобы регулярно их видеть

17 Замечай что ты чувствуешь, безо лишних оценок и суждений

18 Попроси друга, которому доверяешь, рассказать, какие сильные стороны он в тебе видит

19 День без планов☺. Найди время, чтобы замедлиться и будь добр себе

20 Получи удовольствие от счастливых воспоминаний, отраженных на фотографиях

21 Не сравнивай свое состояние внутри с тем, как другие появляются снаружи

22 Не спеши. Освободи место, чтобы просто дышать и быть спокойным

23 Отпусти ожидания других людей от вас

24 Принимай себя и помни, что ты достоин любви

25 Найди новый способ использования своей сильной стороны или таланта

26 Избегай говорить "Я должен" и найди время, чтобы ничего не делать

27 Освободи для себе время, отменив все неважные планы

28 Выбирай видеть в своих ошибках шаги, которые помогут учиться

29 Напиши три вещи, которые ты ценишь в себе

30 Напомни себе, что тебе ничего не нужно добавлять, чтобы быть лучше. С тобой все хорошо!

