

ПОНЕДІЛОК ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



1 Знайди час на турботу про себе. Це не егоїзм, це необхідність

2 Зверни увагу на речі, які ти робиш добре. Навіть дрібниці

3 Менше самокритики, більше доброзичливості

4 Заплануй розваги чи щось для релаксу та дотримайся плану

5 Пробач собі, якщо щось йде не так. Ми всі робимо помилки

6 Сфокусуйся на базових речах: харчування, фізичні вправи, сон

7 Дозволь собі казати "Ні"

8 Не приховуй своїх почуттів та не соромся просити допомоги

9 Намагайся бути кращим, а не досконалим

10 Почуватись погано - це ок. У всіх бувають невдалі дні

11 Знайти час на те, що тобі дійсно подобається

12 Займись чимось активним на свіжому повітрі

13 Стався до себе з такою ж добротою, як і до своїх близьких

14 Навіть якщо дуже зайнятий, дозволь собі зупинитись

15 Придумай заспокійливу фразу для складних часів

16 Залиш позитивні записки там, де ти будеш їх часто бачити

17 Стався до своїх почуттів без засудження

18 Попрохай друга розповісти про твої сильні сторони

19 Жодних планів. Сповідись та будь добрим до себе

20 Переглянь фото зі старих добрих часів

21 Не порівнюй свої внутрішні почуття з зовнішністю інших

22 Не поспішай. Знайди час на просто подихати та заспокоїтись

23 Припини судити себе за очікуваннями інших людей

24 Прийми себе та пам'ятай, що ти вартий любові

25 Подивись на свої сильні сторони по-новому

26 Спробуй не казати "мені потрібно" та знайди час на неробство

27 Звільни трохи часу, скасувавши все непотрібне

28 Сприймай помилки як спосіб стати краще

29 Запиши три речі, які цінуєш в собі

30 Нагадай собі, що ти - вартий. Просто таким, яким ти є.

