

Понеделник

Вторник

Сряда

Четвъртък

Петък

Събота

Неделя



5 Простете на себе си, когато нещата не се получат. Всеки прави грешки

6 Фокусирайте се върху основното: яжте добре, спортувайте и си лягайте навреме

7 Дайте си позволение да казвате 'не'

8 Бъдете склонни да споделите как се чувствате и да поискате помощ, когато имате нужда

9 Стремете се да сте достатъчно добри вместо перфектни

10 Когато нещата са трудни, запомнете, че е ОК да не сте ОК

11 Отделете време да направите нещо, което наистина обичате

12 Бъдете активни навън и подобрете ума и тялото си с природата

13 Бъдете толкова мили със себе си, колкото бихте били към някого, когото обичате

14 Ако сте заети, позволете си да спрете за пауза и малка почивка

15 Открийте грижовна и успокояваща фраза, която да използвате, когато сте унили

16 Оставете позитивни послания за себе си, които редовно да виждате

17 Ден без планове. Забавете времето и бъдете добри към себе си

18 Попитайте доверен приятел какви силни страни вижда във вас

19 Забележете какво чувствате без да се осъждате

20 Насладете се на снимки от време на щастливи спомени

21 Не Сравнявайте как се чувствате вътрешно с това, как другите изглеждат външно

22 Използвайте времето. Направете място просто да дишате и да останете притихнали

23 Освободете се от очакванията на другите хора към вас

24 Приемете себе си и запомнете, че заслужавате любов

25 Избягвайте да казвате 'трябва' и отделете време да не правите нищо

26 Намерете нов начин да използвате някоя от своите силни страни и таланти

27 Освободете място като отмените ненужни планове

28 Изберете да виждате грешките като случки, от които се учите

29 Напишете 3 неща, които цените в себе си

30 Напомнете си, че сте достатъчни точно такива, каквито сте

