

Briga o sebi u rujnu 2022

PONEDJELJAK



5 Oprostite sebi kada stvari krenu po zlu. Svatko griješi

UTORAK



6 Usredotočite se na osnove: dobro jedite, vježbajte i idite spavati na vrijeme

SRIJEDA



7 Dajte sebi dopuštenje da kažete "ne"

ČETVRTAK

1 Pronađite vremena za brigu o sebi. To nije sebično, važno je

8 Budite spremni odijeliti kako se osjećate i zatražite pomoć kada je potrebna

PETAK

2 Primijetite stvari koje radite dobro, koliko god male bile

9 Trudite se biti dovoljno dobri, a ne savršeni

SUBOTA

3 Oslobodite se samokritičnosti i razgovarajte ljubazno sa sobom

10 Kad vam je teško, sjetite se da je u redu ne biti dobro

NEDJELJA

4 Planirajte zabavnu ili opuštajuću aktivnost i odvojite vrijeme za nju

11 Odvojite vrijeme za nešto u čemu stvarno uživate

12 Aktivirajte se vani i dajte svom umu i tijelu prirodni poticaj

13 Budite ljubazni prema sebi kao što biste bili prema voljenoj osobi

14 Ako ste zauzeti, dopustite si pauzu i odmor

15 Pronađite brižnu, umirujuću frazu koju ćete upotrijebiti kada se osjećate potišteno

16 Ostavite pozitivne poruke za sebe kako biste ih redovito vidjeli

17 Dan bez planova. Odvojite vrijeme da usporite i budite ljubazni prema sebi

18 Zamolite prijatelja kojem vjerujete da vam kaže koje prednosti vide u vama

19 Primijetite što osjećate, bez ikakvog osuđivanja

20 Uživajte u fotografijama iz vremena sa sretnim sjećanjima

21 Ne uspoređujte kako se osjećate iznutra s onim kako drugi izgledaju izvana

22 Uzmite si vremena. Napravite prostora za disanje i mirovanje

23 Odbacite tuđa očekivanja od vas

24 Prihvatite sebe i zapamtite da ste vrijedni ljubavi

25 Izbjegavajte govoriti 'trebao bih' i odvojite vrijeme da ništa ne radite

26 Pronađite novi način da iskoristite jednu od svojih snaga ili talenata

27 Oslobodite vrijeme otkazivanjem svih nepotrebnih planova

28 Odaberite vidjeti svoje pogreške kao korake koji će vam pomoći u učenju

29 Napišite tri stvari koje cijenate kod sebe

30 Podsjetite se da ste dovoljni, upravo takvi kakvi jeste



ACTION FOR HAPPINESS

Sretniji · Ljubazniji · Zajedno