

Selvomsorg september 2022

MANDAG



TIRSDAG



ONSDAG



TORSDAG

FREDAG

LØRDAG

SØNDAG



5 Tilgiv dig selv, når tingene går galt. Alle begår fejl

6 Fokuser på det grundlæggende: spis godt, dyrk motion og gå i seng til tiden

7 Giv dig selv lov til at sige "nej"

8 Vær villig til at fortælle, hvordan du har det, og bed om hjælp, når det er nødvendigt

9 Sigt efter at være god nok, snarere end perfekt

10 Når du synes, at tingene er svære, så husk, at det er ok ikke at være ok

11 Skab tid til at gøre noget, du virkelig nyder

12 Vær aktiv udenfor og giv dit sind og din krop et naturligt boost

13 Vær lige så venlig mod dig selv, som du ville være mod en elsket person

14 Hvis du har travlt, så giv dig selv lov til at holde en pause

15 Find en omsorgsfuld, beroligende sætning, som du kan bruge, når du føler dig nede

16 Efterlad positive beskeder til dig selv, som du kan se regelmæssigt

17 Ingen planer på en dag. Skab tid til at sætte farten ned og være venlig mod dig selv

18 Bed en betroet ven om at fortælle dig, hvilke styrker de ser i dig

19 Læg mærke til, hvad du føler, uden at dømme dig selv

20 Nyd billeder fra en tid med glade minder

21 Sammenlign ikke, hvordan du har det indeni med, hvordan andre ser ud udenpå

22 Tag dig god tid. Gør plads til bare at trække vejret og være stille

23 Slip andre menneskers Forventninger til dig

24 Accepter dig selv og husk, at du er værd at elske

25 Undgå at sige "jeg burde", og tag dig tid til at gøre ingenting

26 Find en ny måde at bruge en af dine styrker eller talenter på

27 Frigør tid ved at aflyse alle unødvendige planer

28 Vælg at se dine fejltagelser som skridt til at hjælpe dig med at lære

29 Skriv tre ting ned, som du sætter pris på ved dig selv

30 Mind dig selv om, at du er nok, lige som du er

