

ESMASPÄEV



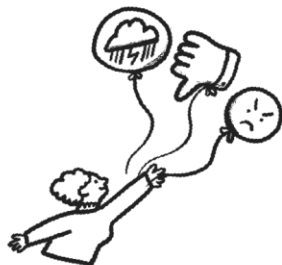
5 Andesta endale kui miskit läheb valesti. Igaüks teeb vigu

TEISIPÄEV



6 Keskendu elementaarsele: söö head toitu, liigu ja mine õigel ajal magama

KOLMAPÄEV



7 Luba endale 'ei' ütlemist

NELJAPÄEV

1 Leia aega enese eest hoolitsemiseks. See pole isekas vaid elementaarne.

REEDE

2 Märka neid asju, mida teed hästi. Ükskõik kui väikesed

LAUPÄEV

3 Lase lahti eneskriitikast ja räägi endast hästi

PÜHAPÄEV

4 Planeeri lõbus või lõõgastav tegevus ning selle jaoks ka piisavalt aega



11 Võta aega millegi tegemiseks, mida tõeliselt naudid

12 Mine õue ja ole aktiivne selleks, et mõistusele ja kehale nn uus hingamine anda

13 Ole enese vastu sama lahke nagu oleksid armastatud inimese vastu

14 Kui sul on kiired ajad, siis luba endale aeg-ajalt pause ja puhkehetki

15 Leia hooliv, rahustav fraas mida kasutada siis kui enesetunne vajub madalale

16 Jäta positiivseid sõnumeid iseendale paikadesse, mida tihti märkad

17 Plaanivaba päev. Leia enda jaoks aega, et aeg maha võtta ja ole iseenda vastu lahke.

18 Palu usaldusväärset sõpra, et ta jagaks sinuga milliseid tugevusi ta sinus näeb

19 Märka mida parajasti tunned. Ilma hukkamõistuta

20 Naudi fotosid, millel kajastuvad õnnelikuks tegevad mälestused

21 Ära võrdle enda enesetunnet sellega kuidas teised väliselt paistavad olevat

22 Võta aeg maha. Leia enese jaoks ruum, kus lihtsalt hingata ja olla rahunud

23 Lase lahti teiste inimeste ootustest sinu vastu

24 Aktsepteeri ennast ja pea meeles, et oled väärt armastust

25 Väldi ütlemast: „Ma peaksin“ ja võta aega selleks et teha mitte midagi

26 Leia uus moodus kuidas oma tugevusi või andeid kasutada

27 Vabasta enese jaoks aega ebavajalikke plaane tühistades

28 Vali enese jaoks perspektiiv, millelt vead paistavad sammudena õppimise teel

29 Kirjuta üles kolm asja enese kohta, mille üle oled tõeliselt tänulik

30 Tuleta endale meelde, et oled piisav. Just sellisena nagu oled

