

ASTELEHENA



ASTEARTEA



ASTEAZKENA



OSTEGUNA

OSTIRALA

LARUNBATA

IGANDEA



5 Zure buruari barkatuiozu gauzak gaizki doazenean. Akatsak denek egiten dituzte

6 Oinarrizkoan fokatu: ondo jan, ariketa egin eta ohera garaiz joan

7 Zure buruari 'ez' esateko baimena emaituz

8 Nola sentitzen zaren partekatze prest egon eta beharrezkoa denean laguntza eskatu

9 Saia zaitez behar bezain ongi izaten, perfektua izan beharrean

10 Gauza zailak harrapatzen dituzunean, gogoratu ezagu ongi dagoela ez egotea ongi

11 Benetan distrutatzen duzuna egiteko denbora hartu

12 Izan zaitez aktiboa kanpoan eta zure buru eta gorputzari bultzada natural bat emaituz

13 Izan zaitez zure buruarekin maite duzun pertsona batekin bezain atsegina

14 Okupatuta bazaude, geldialdi bat egin eta atsedena hartu

15 Esaldi zaindu eta lasaigarri bat aurkitu baxu sentitzen zarenean erabiltzeko

16 Zuretzat mezu positiboak aldizka ikusteko utzi

17 Planik gabeko eguna. Hartu denbora gelditzeko eta zure buruarekin atsegina izateko

18 Eskatu konfiantzazko lagun bati zuegan ikusten duen indarguneak esateko

19 Sentitzen ari zaren hori behatu, epaiketarik gabe

20 Garai bateko oroitzapen zoriontsuz betetako argazkiez gozatu

21 Barrutik nola sentitzen zaren beste batzuk kanpotik nola agertzen diren moduarekin ez konparatu

22 Zure denbora hartu. Hartu tarte geldirik egoteko

23 Utzi alde batera beste pertsonen zurekiko dituzten itxaropenak

24 Zure burua onartu eta maitasuna merezi duzula gogoratu

25 Saihestu 'Nik egin behar dut' esatea, eta ezer ez egiteko astia eman

26 Zure indargune edo talentuetako bat erabiltzeko modu berri bat aurkitu

27 Denbora librea hartu, beharrezkoa ez den edozein plan bertan behera utzita

28 Aukeratu zure akatsak ikasten laguntzeko urrats gisa ikustea

29 Zeure buruari estimatzen dizkiozun hiru gauza idatzi

30 Gogoratu nahikoa zarela, zaren bezala

