

ΔΕΥΤΕΡΑ



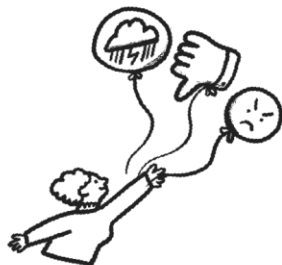
5 Συγχωρήστε τον εαυτό σας όταν τα πράγματα πάνε στραβά. Όλοι κάνουν λάθη

ΤΡΙΤΗ



6 Εστιάστε στα βασικά: να τρώτε καλά, να ασκείστε και να πηγαίνετε για ύπνο στην ώρα σας

ΤΕΤΑΡΤΗ



7 Δώστε στον εαυτό σας την δυνατότητα να λέει 'όχι'

Π'ΕΜΠΤΗ

1 Βρείτε χρόνο για προσωπική φροντίδα. Δεν είναι εγωιστικό, είναι απαραίτητο

8 Να είστε πρόθυμοι να μοιραστείτε αυτό που νιώθετε και να ζητήσετε βοήθεια όταν χρειάζεται

ΠΑΡΑΣΚΕΥΉ

2 Παρατηρήστε τα πράγματα που κάνετε καλά, όσο μικρά κι αν είναι

9 Στόχος είναι να είσαι αρκετά καλός, όχι τέλειος

Σ'ΑΒΒΑΤΟ

3 Αφήστε την αυτοκριτική και μιλήστε στον εαυτό σας ευγενικά

10 Όταν βρίσκεσαι τα πράγματα δύσκολα, να θυμάσαι ότι είναι εντάξει να μην είσαι καλά

ΚΥΡΙΑΚΉ

4 Προγραμματίστε μια διασκεδαστική ή χαλαρωτική δραστηριότητα και αφιερώστε χρόνο σε αυτήν

11 Βρείτε χρόνο για να κάνετε κάτι που πραγματικά σας αρέσει



12 Γυμναστείτε έξω και δώστε στο μυαλό και το σώμα σας μια φυσική ώθηση

13 Να είστε τόσο ευγενικοί με τον εαυτό σας όσο θα ήσασταν με ένα αγαπημένο σας πρόσωπο

14 Αν είστε απασχολημένοι, επιτρέψτε στον εαυτό σας να σταματήσει και κάνει ένα διάλειμμα

15 Βρείτε ημερία, γαληνεύω είναι η λέξη που θα τη χρησιμοποιήσετε όταν αισθάνεστε αδύναμοι

16 Αφήστε θετικά μηνύματα στον εαυτό σας για να τα βλέπετε τακτικά

17 Ημέρα χωρίς σχέδια. Βρείτε χρόνο για να ηρεμήσετε και να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας

18 Ζητήστε από έναν έμπιστο φίλο σας να σας πει ποιες δυνάμεις βλέπουν σε εσάς

19 Παρατηρήστε τι αισθάνεστε, χωρίς την γνώμη σας

20 Απολαύστε φωτογραφίες από στιγμή με χαρούμενες αναμνήσεις

21 Μην συγκρίνετε το πώς νιώθετε μέσα σας με το πώς φαίνονται οι άλλοι

22 Πάρτε τον χρόνο σας. Κάντε χώρο για να αναπνεύσετε και παραμείνετε ακίνητοι

23 Αφήστε τις προσδοκίες των άλλων που έχουν για εσάς

24 Αποδεχτείτε τον εαυτό σας και θυμηθείτε ότι είστε άξιοι αγάπης

25 Αποφύγετε να λέτε «πρέπει» και αφιερώστε χρόνο για να μην κάνετε τίποτα

26 Βρείτε έναν νέο τρόπο να χρησιμοποιήσετε ένα από τα δυνατά σημεία ή τα ταλέντα σας

27 Απελευθερώστε χρόνο ακυρώνοντας τυχόν περιττά σχέδια

28 Επιλέξτε να δείτε τα λάθη σας ως βήματα που θα σας βοηθήσουν να μάθετε

29 Γράψτε τρία πράγματα που εκτιμάτε στον εαυτό σου

30 Υπενθυμίστε στον εαυτό σου ότι είστε αρκετός, όπως ακριβώς είστε

