

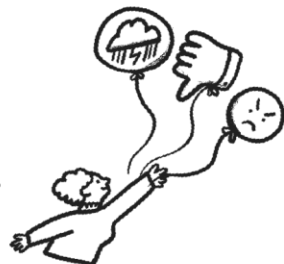
PIRMADIENIS



ANTRADIENIS



TREČIADIENIS



KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS



5 Atleiskite sau, kai kas nors nepavyksta. Kiekvienas daro klaidų

6 Sutelkite dėmesį į pagrindinius dalykus: sveikai maitinkitės, mankštinkitės ir laiku eikite miegoti.

7 Leiskite sau pasakyti „NE“.

8 Būkite pasirengę pasidalyti tuo, kaip jaučiatės, ir prirėikus paprašykite pagalbos

9 Siekite būti pakankamai geri, o ne tobuli

10 Kai jums sunku, prisiminkite, kad viskas gerai, kai nėra gerai

11 Raskite laiko užsiimti tuo, kas jums iš tiesų patinka

12 Aktyviai judėkite lauke ir suteikite protui ir kūnui natūralios energijos

13 Būkite tokie pat malonūs sau, kaip ir mylimam žmogui.

14 Jei esate užsiėmę, leiskite sau sustoti ir padaryti pertrauką

15 Raskite rūpestingą, raminančią frazę, kurią galėtumėte naudoti, kai jausitės prislėgti

16 Palikite sau teigiamų žinučių, kurias galėtumėte reguliariai matyti

17 Be planų diena. Raskite laiko sulėtinti tempą ir būti maloniems sau

18 Paprašykite patikimo draugo pasakyti, kokias stipriąsias puses jis išvelgia jumoje

19 Atkreipkite dėmesį į tai, ką jaučiate, be vertinimo

20 Mėgaukitės nuotraukomis iš laimingų laikų

21 Nelyginkite, kaip jaučiatės viduje, su tuo, kaip kitiems atrodo išorėje.

22 Nesukubėkite. Suteikite erdvės tiesiog kvėpuoti ir pabūti ramiai.

23 Paleisk kitų žmonių lūkesčius savo atžvilgiu

24 Priimkite save ir prisiminkite, kad esate verti meilės

25 Venkite sakyti „aš turėčiau“ ir raskite laiko Nieko neveikti

26 Raskite naują būdą, kaip panaudoti vieną iš savo stipriųjų pusių ar talentų.

27 Atlaisvinkite laiko atšaukdami visus nereikalingus planus.

28 Pasirinkite į savo klaidas žiūrėti kaip į žingsnius, padedančius mokytis

29 Užsirašykite 3 dalykus, kuriuos vertinate savyje

30 Priminkite sau, kad esate pakankamas toks, koks esate

