

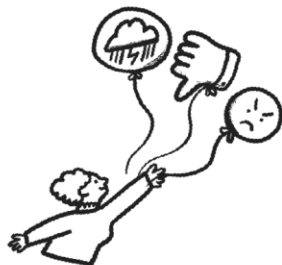
LUNI



MARȚI



MIERCURI



JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ



5

Iertați-vă atunci când lucrurile merg rău. Toată lumea greșește.

6

Concentrați-vă pe elementele de bază: mâncați bine, faceți sport și mergeți la culcare devreme

7

Permiteți-vă să spuneți "nu"

8

Fiți dispuși să împărtășiți cum vă simțiți și cereți ajutor la nevoie

9

Stabiliți-vă ca scop a fi buni mai degrabă decât a fi perfecți

10

Când lucrurile vi se par grele, amintiți-vă ca e ok să nu fie ok

11

Acordați-vă timp pentru a face ceea ce vă place cu adevărat

12

Fiți activi în aer liber și dați-vă minții și corpului un impuls natural

13

Fiți la fel de amabili cu voi înșivă așa cum ați fi cu o persoană dragă

14

Dacă sunteți ocupați, permiteți-vă să luați au pauză

15

Găsiți o frază plină de grijă, liniștitoare pe care să o utilizați atunci când vă simțiți abătuți

16

Lăsați-vă mesaje pozitive pe care să le puteți vedea în mod regulat

17

O zi fără planuri. Acordați-vă timp pentru a încetini și pentru a fi mai amabili cu voi.

18

Rugați un prieten de încredere să vă spună care ce forțe vede la voi

19

Observați ceea ce simțiți, fără a judeca

20

Bucurați-vă de fotografii dintr-o vreme cu amintiri fericite

21

Nu comparați cum vă simțiți în interior cu ceea ce arată alții în exterior

22

Nu vă grăbiți. Acordați-vă spațiu pentru a respira și a sta nemișcați.

23

Renunțați să răspundeți așteptărilor altor persoane în privința voastră

24

Acceptați-vă și amintiți-vă că sunteți vrednici de iubire

25

Evitați să spuneți „Ar trebui” și faceți-vă timp pentru a nu face nimic

26

Găsiți un nou mod de a utiliza una din forțe sau unul din talente voastre

27

Creați-vă timp prin a anula planurile inutile

28

Alegeți de a vă vedea greșelile ca pași care să vă ajute să învățați

29

Notați-vă trei lucruri pe care le apreciați la voi

30

Amintiți-vă că sunteți de indeajuns așa cum sunteți

