

PONEDELJEK



5 Odpusti si, ko gredo stvari narobe. Vsi delajo napake

TOREK



6 Osredotoči se na osnove: dobro jej, telovadi in pojdi pravočasno spat

SREDA



7 Dovoli si reči "ne"

ČETRTEK

1 Poišči čas za skrb zase. Ni sebično, temveč nujno potrebno

PETEK

2 Bodi pozoren na stvari, ki jih delaš dobro, pa čeprav majhne

SOBOTA

3 Opusti samokritičnost in prijazno govori sam s seboj

NEDELJA

4 Načrtuj zabavno ali sproščujočo dejavnost in si vzemi čas zanjo



11 Vzemi si čas za nekaj, v čemer resnično uživaš

12 Bodi aktiven zunaj in daj svojemu umu in telesu naraven zagon

13 Bodi prijazen do sebe, kot bi bil do svoje ljubljene osebe

14 Če si zaposlen, si dovoli, da se ustaviš in si vzameš odmor

15 Poišči spodbuden, pomirjujoč stavek, ki ga boš uporabil, ko se boš počutil slabo

16 Redno si puščaj pozitivna sporočila

17 Dan brez načrtov. Vzemi si čas za upočasnitev in bodi prijazen do sebe

18 Prosi prijatelja, ki mu zaupaš, da ti pove, katere dobre lastnosti vidi v tebi

19 Brez obsojanja opazuj, kaj čutiš

20 Uživaj v fotografijah iz časa s srečnimi spomini

21 Ne primerjaj tega, kako se počutiš v sebi, s tem, kako so drugi videti navzven

22 Vzemi si čas. Pripravi si prostor, da samo dihaš in ostaneš miren

23 Opusti pričakovanja drugih ljudi do vas

24 Sprejmi sebe in ne pozabi, da si vreden ljubezni

25 Izogibaj se besedam "moral bi" in si vzemi čas, da ne storiš ničesar

26 Poišči nov način, kako uporabiti eno od svojih prednosti ali talentov

27 Pridobi čas tako, da prekličesh vse nepotrebne načrte

28 Odloči se, da boš svoje napake videl kot korake, ki ti bodo pomagali pri učenju

29 Zapiši tri stvari, ki jih pri sebi ceniš

30 Spomni se, da si dovolj, takšen kot si

