

## MÅNDAG



## TISDAG



## ONSDAG



## TORSDAG

## FREDAG

## LÖRDAG

## SÖNDAG



5 Förlåt dig själv när saker och ting går fel. Alla gör misstag

6 Fokusera på det grundläggande: ät bra, motionera och gå och lägg dig i tid

7 Ge dig själv tillåtelse att säga "nej"

8 Var villig att dela med dig av dina känslor och be om hjälp när det behövs

9 Sträva efter att vara tillräckligt bra, snarare än perfekt

10 När du tycker att livet är svårt, kom ihåg att det är ok att inte vara ok

11 Ta dig tid att göra något du verkligen tycker om

12 Ativera dig utomhus och ge ditt din kropp och själ en naturlig boost

13 Var lika snäll mot dig själv som du skulle vara mot en älskad

14 Om du är upptagen, tillåt dig själv att ta en paus

15 Hitta en omtänksam, lugnande fras som du kan använda när du känner dig låg

16 Lämna positiva meddelanden till dig själv som du kan se regelbundet

17 Dag utan planer. Ta dig tid att sakta ner och vara snäll mot dig själv

18 Be en betrodd vän att berätta vilka styrkor de ser hos dig

19 Lägg märke till vad du känner, utan att döma

20 Njut av bilder från en tid med lyckliga minnen

21 Jämför inte hur du känner dig inuti med hur andra ser ut utanpå

22 Ta god tid på dig. Gör utrymme för att bara andas och vara stilla

23 Släpp andra människors förväntningar på dig

24 Acceptera dig själv och kom ihåg att du är värd kärlek

25 Undvik att säga "jag borde" och ta dig tid att göra ingenting

26 Hitta ett nytt sätt att använda en av dina styrkor eller talanger

27 Frigör tid genom att ställa in onödiga planer

28 Välj att se dina misstag som steg för att hjälpa dig att utvecklas

29 Skriv ner tre saker du uppskattar hos dig själv

30 Påminn dig om att du duger, precis som du är

