

PAZARTESİ



5 İşler ters gittiğinde kendini affet. Herkes hata yapar

SALI



6 Temel şeylere odaklan: iyi beslen, egzersiz yap ve zamanında yat

ÇARŞAMBA



7 'Hayır' diyebilmek için kendine izin ver

PERŞEMBE

1 Kendine özen göstermek için zaman ayır. Bu, bencillik değil, gerekliliktir

CUMA

2 Küçük de olsa iyi yaptığın şeyleri fark et

CUMARTESİ

3 Kendini eleştirmeyi bırak ve kendinle konuşurken nazik ol

PAZAR

4 Eğlenceli veya rahatlatıcı bir aktivite planla ve bunun için zaman ayır



11 Gerçekten keyif aldığın bir şeyi yapmak için zaman ayır

18 Güvendiğin bir arkadaşına sende hangi güçlü yönleri gördüğünü sor

25 'Yapmalıyım' demekten kaçın ve hiçbir şey yapmamak için zaman ayır



12 Dışarıda bir aktiviteye katıl, zihnine ve bedenine enerji kat

13 Kendine sevdiğin birine olduğun kadar nazik ol

14 Çok meşgulsen, kendine duraklamak için izin ver ve küçük bir molanın tadını çıkar

15 Kendini kötü hissettiğinde kullanmak üzere sevecen, sakinleştirici bir ifade bul

16 Kendine, sık sık dönüp bakabileceğin pozitif notlar yaz

17 Plansız gün. Yavaşlamak ve kendine karşı nazik olmak için zaman ayır

19 Ne hissettiğini, kendini yargılamaksızın fark et

20 Güzel anıları hatırlatan fotoğraflara bakmanın tadını çıkar

21 İçinde nasıl hissettiğini başkalarının nasıl görüldüğüyle karşılaştırma

22 Acele etme. Nefes almak ve bir şey yapmaksızın durmak için kendine alan yarat

23 Diğer insanların senden beklentilerini umursama

24 Kendini kabul et ve sevgiye layık olduğunu hatırla

26 Güçlü yönlerinden veya yeteneklerinden birini kullanmanın yeni bir yolunu bul

27 Gereksiz planları iptal ederek zaman kazan

28 Hatalarını, öğrenmene yardımcı olacak adımlar olarak görmeyi seç

29 Kendin hakkında takdir ettiğin üç şeyi yaz

30 Kendine, olduğun halinle yeterli olduğunu hatırlat

