

# Wrzesień Dbania o Siebie 2024

NIEDZIELA

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

1 Znajdź czas, aby zadbać o siebie. To nie jest egoizm, to jest konieczność

2 Zauważaj rzeczy, które robisz dobrze, nawet te najmniejsze

3 Opuść samokrytykę i mów do siebie z czułością

4 Zaplanuj przyjemne lub relaksujące zajęcie i znajdź na nie czas

5 Wybacz sobie, gdy coś pójdzie nie tak. Każdy popełnia błędy

6 Pamiętaj o podstawach: dobrze się odżywiaj, ćwicz i kładź się spać o odpowiedniej porze

7 Miej w sobie zgodę na mówienie „nie”

8 Bądź gotowy podzielić się tym, jak się czujesz i w razie potrzeby poproś o pomoc

9 Staraj się być wystarczająco dobry, a nie doskonały

10 Kiedy jest Ci trudno, pamiętaj, że to w porządku, gdy nie jest w porządku

11 Znajdź czas na zrobienie czegoś, co naprawdę lubisz

12 Wyjdź na zewnątrz, by pobudzić umysł i ciało do działania

13 Bądź dla siebie tak miły jak dla kogoś bliskiego

14 Gdy jesteś zabiegany, pozwól sobie na przerwę i odpocznij

15 Znajdź troskliwe, uspokajające zdanie, którego użyjesz, gdy poczujesz się gorzej

16 Przygotuj dla siebie pozytywne wiadomości, na które będziesz regularnie spoglądać

17 Dzień bez planów. Znajdź czas, aby zwolnić i być dla siebie miłym.

18 Poproś zaufanego przyjaciela, aby powiedział Ci, jakie mocne strony w Tobie widzi

19 Zauważaj, co czujesz, bez osądzania

20 Ciesz się radosnymi wspomnieniami ze zdjęć

21 Nie porównuj tego, jak się czujesz w środku z tym, jak inni wyglądają na zewnątrz

22 Nie spiesz się. Stwórz przestrzeń, by poddychać i być spokojnym

23 Opuść oczekiwania innych ludzi wobec Ciebie

24 Zaakceptuj siebie i pamiętaj, że jesteś warty miłości

25 Unikaj mówienia „powinam” / „powinienem” i znajdź czas na nicnierobienie

26 Znajdź nowy sposób na wykorzystanie swoich mocnych stron lub talentów

27 Uwolnij swój czas rezygnując z niepotrzebnych planów

28 Potraktuj swoje błędy jako krok do uczenia się

29 Wypisz trzy rzeczy, które w sobie cenisz

30 Pamiętaj, że jesteś wystarczający, taki, jaki jesteś

