

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

1 Najděte si čas na sebe. Není to sobecké, je to nezbytné

2 Všimněte si věcí, které děláte dobře, i když jsou to třeba maličkosti

3 Vyhněte se sebekritice a zkuste místo toho se sebou mluvit laskavě

4 Naplánujte si něco pěkného pro sebe a udělejte si na to čas

5 Odpusťte si, když se vám něco nepovede. Každý dělá chyby

6 Dejte do pořádku základní věci: jezte zdravě, hýbejte se a chodte včas do postele

7 Dejte si svolení říct na některé věci „ne“

8 Nestydte se podělit se o to, jak se cítíte a říci si o pomoc

9 Zkuste být „dost dobrý/á“ místo toho, abyste se vždy snažili být perfektní

10 Když je pro vás nějaký úkol příliš těžký, připomeňte si, že je OK nezvládnout všechno

11 Udělejte si čas na něco, co vás baví

12 Vydejte se do přírody nasát z ní novou energii

13 Budte k sobě stejně laskaví, jako byste byli k někomu jinému

14 Když se cítíte zahlceni úkoly, dopřejte si přestávku

15 Napište si uklidňující nebo povzbuzující větu pro situace, kdy se cítíte dole

16 Najděte si místa, kam si vlepit nebo vepsat povzbuzující vzkazy

17 Den bez plánů. Zpomalte a užijte si ten klid.

18 Zeptejte se dobrého přítele, jaké ve vás vidí silné stránky

19 Všimněte si toho, co cítíte – ale bez jakýchkoliv soudů

20 Naplánujte si chvílku, kdy si prohlédnete fotky z minulosti, kdy vám bylo dobře

21 Nesrovnávejte jak se cítíte uvnitř s tím, jak ostatní vypadají navenek

22 Dejte si na čas. Dopřejte si chvílky klidu a hlubokého prodýchání

23 Zkuste dnes zapomenout na to, co od vás očekávají druzí

24 Obejměte se a připomeňte si, že jste hodný / hodná lásky

25 Dnes je den bez „měl/a bych“ – lelkování povoleno! ☺

26 Najděte nový způsob, jak použít nějakou svou silnou stránku

27 Uvolněte si ruce tím, že zrušíte všechny plány, které nejsou nebytné

28 Představte si vaše chyby jako schůdky k tomu, abyste se v dané věci zlepšili

29 Napište si tři věci, které máte na sobě rád/a

30 Připomeňte si: Mám hodnotu takový/á, jaký/á jsem

