

MAANANTAI

1 Löydä aikaa itsestäsi huolehtimiselle. Tämä ei ole itsekästä, vaan välttämätöntä

TIISTAI

2 Huomaa ne asiat, jotka teet hyvin, vaikka ne olisivatkin ihan pieniä

KESKIVIIKKO

3 Päästä irti itsekritiikistä ja puhu itsellesi ystävällisesti

TORSTAI

4 Suunnittele hauska tai rentouttava aktiviteetti ja varaa sille aikaa

PERJANTAI

5 Anna itsellesi anteeksi, kun asiat menevät pieleen. Jokainen meistä tekee virheitä

LAUANTAI

6 Keskity perusasioihin: syö hyvin, harrasta liikuntaa ja mene ajoissa nukkumaan

SUNNUNTAI

7 Anna itsellesi lupa sanoa "ei"

8 Ole valmis puhumaan tunteistasi ja pyydä tarvittaessa apua

9 Pyri olemaan riittävän hyvä, eikä täydellinen

10 Kun sinulla on vaikeaa, muista, että on sallittu joskus voida huonosti

11 Varaa aikaa jonkin tekemiseen, josta todella nautit

12 Harrasta ulkoilua ja piristä mielesi ja kehosi luonnollisesti

13 Ole itsellesi yhtä kiltti kuin olisit rakkaalle ystävälle

14 Jos olet kiireinen, pysähdy, ja salli itsellesi tauko

15 Etsi lempeä, rauhoittava lause, jota voit käyttää, kun olet alakuloinen

16 Jätä itsellesi positiivisia viestejä paikkoihin, joissa säännöllisesti näet niitä

17 Vietä päivä ilman suunnitelmia. Hidasta vauhtia ja ole kiltti itsellesi

18 Pyydä luotettavaa ystävää kertomaan, mitä vahvuuksia hän näkee sinussa

19 Tarkkaile tunteitasi olematta tuomitseva

20 Katsele valokuvia ajalta, josta sinulla on onnellisia muistoja

21 Älä vertaa sisäistä oloasi siihen, miltä muut näyttävät ulospäin

22 Ota aikaa hengittämiseen ja hiljaisuudelle

23 Päästä irti muiden ihmisten odotuksista

24 Hyväksy itsesi ja muista, että olet rakkauden arvoinen

25 Vältä "minun pitäisi"-ajattelua ja vietä aikaa tekemättä mitään

26 Etsi uusi tapa jolla voit käyttää vahvuuksiasi tai kykyjäsi

27 Vapauta aikaa itsellesi peruuttamalla tarpeettomia suunnitelmia

28 Päätä nähdä virheesi askelina, joiden kautta opit jotain

29 Kirjoita ylös kolme asiaa, joita arvostat itsessäsi

30 Muista, että olet riittävän hyvä juuri sellaisena kuin olet

