

ორშაბათი სამშაბათი ოთხშაბათი ხუთშაბათი პარასკევი შაბათი კვირა

1 გამოწახე დრო საკუთარ თავზე ზრუნვისათვის. ეს არ არის ეგოიზმი, ეს აუცილებლობაა.	2 შენიშნე ის საქმეები, რაც კარგად გამოგდის, რაც არ უნდა პატარა საქმეები იყოს ეს.	3 განთავისუფლდი თვით-კრიტიკისგან და ისაუბრე საკუთარ თავთან კეთილად.	4 დაგეგმე სახალისო ან მოსადუნებელი აქტივობა და დრო გამოყავი ამისთვის.	5 მიუტევე საკუთარ თავს, როდესაც რაღაც არ გამოგდის. შეუცდომელი არავინაა.	6 გაამახვილე ყურადღება მთავარზე: იკვებე ჯანსაღად, ივარჯიშე და დროულად დაიძინე.	7 მიეცი თავს უფლება თქვა 'არა'!
8 გამოიჩინე მზაობა საკუთარ გრძნობებზე სასაუბროდ და არ მოგერიდოს დახმარების თხოვნა როცა ეს გჭირდება.	9 მიზნად დაისახე იყო საკმარისად კარგი, არათუ იდეალური.	10 როდესაც გიჭირს, დაიმახსოვრე, რომ ნორმალურია თუ თავს ყოველთვის კარგად არ გრძნობ.	11 გამოყავი დრო საყვარელი საქმისთვის.	12 იაქტიურე გარეთ და შენი გონება და სხეული ბუნების მუხტით გააძლიერე.	13 ისეთივე კეთილი იყავი საკუთარი თავის მიმართ, როგორიც საყვარელი ადამიანის მიმართ იქნებოდი.	14 თუ დაკავებული ხარ, მიეცი თავს უფლება შეჩერდე და დაისვენო.
15 მოიძიე მზრუნველი, დამამშვიდებელი ფრაზა და გამოიყენე ის, როცა თავს ცუდად იგრძნობ.	16 საკუთარ თავს პოზიტიური მესიჯი დაუტოვე, ისეთ ადგილას სადაც ხშირად დაინახავ ხოლმე.	17 დღეს ნურაფერს დაგეგმავ. შენელდი და სიკეთე გამოიჩინე საკუთარი თავის მიმართ.	18 ჰკითხე სანდო მეგობარს, რა ძლიერ მხარეებს ხედავს შენში.	19 შენიშნე რას გრძნობ, ყოველგვარი განსჯის გარეშე.	20 ისიამოვნე ძველი ფოტოებით, რომლებიც ბედნიერ დღეებს გაგაგონებს.	21 ნუ შეადარებ შენს შინაგან მდგომარეობას, სხვა ადამიანების გარეგან იერსახეს.
22 ნუ იჩქარებ. გამოყავი დრო და სივრცე უზრალოდ სუნთქვისა და სიმშვიდისთვის.	23 ნუ მოექცევი სხვა ადამიანების მოლოდინთა გავლენის ქვეშ, დარჩი ისეთი როგორიც ხარ.	24 მიიღე საკუთარი თავი და გახსოვდეს რომ სიყვარულის ღირსი ხარ!	25 ნუ ეტყევი საკუთარ თავს: 'მე უნდა'-ს და გამოყავი დრო არაფრის კეთებისთვის.	26 იპოვე ახალი გზა, რომ გამოიყენო შენი ერთ-ერთი ძლიერი მხარე ან ტალანტი.	27 გამოინთავისუფლე დრო, არასაჭირო გეგმების გადადების ხარჯზე.	28 საკუთარ შეცდომებზე ისე იფიქრე როგორც ცოდნის შეძენის საშუალებებზე.

29 ჩამოწერე სამი რამ რასაც საკუთარ თავში აფასებ.

30 შეახსენე საკუთარ თავს რომ შენ საკმარისი ხარ, ისეთი როგორიც ხარ.

