

ΔΕΥΤΕΡΑ

1 Βρείτε χρόνο για αυτο-φροντίδα. Δεν είναι εγωιστικό, είναι απαραίτητο

ΤΡΙΤΗ

2 Παρατηρήστε τα πράγματα που κάνετε καλά, όσο μικρά κι αν είναι

ΤΕΤΑΡΤΗ

3 Αφήστε την αυτοκριτική και μιλήστε στον εαυτό σας ευγενικά

ΠΕΜΠΤΗ

4 Σχεδιάστε μια διασκεδαστική ή χαλαρωτική δραστηριότητα και αφιερώστε χρόνο για αυτήν

ΠΑΡΑΣΚΕΥΉ

5 Συγχωρήστε τον εαυτό σας όταν τα πράγματα πάνε στραβά. Όλοι κάνουν λάθη

ΣΑΒΒΑΤΟ

6 Επικεντρωθείτε στα βασικά: τρώτε καλά, ασκηθείτε και πηγαίνετε για ύπνο εγκαίρως

ΚΥΡΙΑΚΗ

7 Δώστε άδεια για στον εαυτό σας να πείτε "όχι"

8 Να είστε πρόθυμοι να μοιραστείτε πώς αισθάνεστε και να ζητάτε βοήθεια όταν χρειάζεται

9 Στοχεύστε να είστε αρκετά καλοί, παρά τέλειοι

10 Όταν τα πράγματα είναι δύσκολα, θυμηθείτε ότι είναι εντάξει να μην είστε εντάξει

11 Αφιερώστε χρόνο για να κάνετε κάτι που πραγματικά απολαμβάνετε

12 Δραστηριοποι-θείτε έξω και δώστε στο μυαλό και το σώμα σας μια φυσική ώθηση

13 Δείξτε επιείκεια στον εαυτό σας όπως θα κάνατε σε ένα αγαπημένο πρόσωπο

14 Αν είστε απασχολημένοι, επιτρέψτε στον εαυτό σας να κάνει μια παύση για διάλειμμα

15 Βρείτε μια ηρεμιστική φράση που να την χρησιμοποιείτε όταν νιώθετε πεσμένοι

16 Τοποθετήστε θετικά μηνύματα για τον εαυτό σας για να τα βλέπετε τακτικά

17 Μέρα χωρίς σχέδια. Βρείτε χρόνο να επιβραδύνετε και να είστε επιεικής με τον εαυτό σας

18 Ζητήστε από έναν έμπιστο φίλο να σας πει ποια δυνατά σημεία βλέπει σε εσάς

19 Παρατηρήστε τι αισθάνεστε, χωρίς καμία κρίση

20 Απολαύστε φωτογραφίες από μια εποχή με χαρούμενες αναμνήσεις

21 Μην συγκρίνετε πώς αισθάνεστε μέσα σας με το πώς εμφανίζονται οι άλλοι έξω

22 Πάρτε τον χρόνο σας. Δημιουργήστε χρόνο για να αναπνεύσετε και να μείνετε ακίνητοι

23 Αφήστε τις προσδοκίες των άλλων ανθρώπων από εσάς

24 Αποδεχτείτε τον εαυτό σας και να θυμάστε ότι είστε άξιοι αγάπης

25 Αποφύγετε να πείτε «Θα έπρεπε» και βρείτε χρόνο για να μην κάνετε τίποτα

26 Βρείτε ένα νέο τρόπο να χρησιμοποιήσετε ένα από τα δυνατά σας σημεία ή ταλέντα

27 Ελευθερώστε χρόνο ακυρώνοντας τυχόν περιττά σχέδια

28 Επιλέξτε να δείτε τα λάθη σας ως βήματα που θα σας βοηθήσουν να μάθετε

29 Γράψτε τρία πράγματα που εκτιμάτε στον εαυτό σας

30 Θυμίστε στον εαυτό σας ότι είναι αρκετός, ακριβώς όπως είναι

