

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

1 Találj időt az öngondoskodásra! Ez nem önzés, hanem alapvető szükséglet.

2 Vedd észre a dolgokat, amiket jól csinálsz – bármilyen aprók is!

3 Engedd el az önkritikát, és beszélj magadhoz kedvesen!

4 Tervezd meg egy vidám vagy pihentető tevékenységedet, és szánj rá időt!

5 Bocsáss meg magadnak, ha valami rosszul sült el! Mindenki hibázik

6 Figyeld az alapokra: egyél egészségesen, mozogj és fekjüdj le időben!

7 Adj magadnak engedélyt, hogy nemet mondj!

8 Oszd meg, hogyan érzed magad, és kérj segítséget, ha szükséged van rá!

9 Törekedj inkább arra, hogy elég jó legyél, ne tökéletes!

10 Amikor nehézségekkel szembesülsz, emlékezz: rendben van, ha nem vagy rendben

11 Szánj időt arra, hogy olyasmit csinálj, amit igazán élvezel!

12 Mozogj a szabadban, hogy természetes lendületet adj a testednek és a lelkednek!

13 Légy magaddal ugyanolyan kedves, mint egy szeretteddel lennél!

14 Ha elfoglalt vagy, engedd meg magadnak, hogy megállj és pihenj!

15 Válassz egy megnyugtató, bátorító mondatot, amit használhatsz, amikor levert vagy!

16 Hagyj magadnak pozitív üzeneteket, amelyeket rendszeresen láthatsz!

17 Egy nap tervek nélkül. Lassíts, és légy kedves magadhoz!

18 Kérd meg egy megbízható barátodat, hogy mondja el, milyen erősségeket lát benned!

19 Figyeld meg, mit érzel – ítélkezés nélkül!

20 Nézegess fotókat, amelyek boldog emlékeket idéznek!

21 Ne hasonlítsd össze a belső érzéseidet mások külső látszatával!

22 Szánj időt magadra! Teremts helyet arra, hogy csak lélegezz és légy csendben!

23 Engedd el mások elvárásait veled szemben!

24 Fogadd el önmagad, és emlékezz: szeretetre méltó vagy

25 Keröld a „kéne” gondolatokat, és engedd meg magadnak, hogy semmit se csinálj!

26 Találj egy új módot valamelyik erősséged vagy tehetséged használatára!

27 Szabadíts fel időt azzal, hogy lemondasz a felesleges programokról!

28 Lásd inkább a hibáidat tanulási lépéseknek!

29 Írj le három dolgot, amit értékelsz magadban!

30 Emlékeztess magad arra, hogy elég vagy – pontosan úgy, ahogy vagy!

