

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

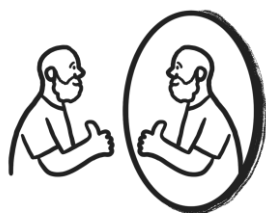
СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



1 Намери време да се погрижиш за себе си. Не е егоистично, жизненоважно е

2 Забележи нещата, които правиш добре, колкото и малки да са

3 Освободи се от себекритиката и си говори с доброта

4 Планирай забавна или релаксираща дейност и отдели време за нея

5 Прости на себе си, когато нещата не се получат. Всеки прави грешки

6 Фокусирай се върху основното: яж добре, спортувай и си лягай навреме

7 Дай си позволение да казваш „не“

8 Бъди склонен да споделиш как се чувстваш и да поискаш помощ, когато имаш нужда

9 Стреми се да си достатъчно добър, а не перфектен

10 Когато нещата са трудни, помни, че е ОК да не си ОК

11 Отдели си време за нещо, което наистина ти доставя удоволствие

12 Бъди активен навън и зареди ума и тялото си с нова енергия

13 Бъди толкова мил със себе си, колкото би бил към любим човек

14 Ако си зает, позволи си да спреш и да си вземеш малка почивка

15 Открий подкрепяща и успокояваща фраза, която да използваш, когато се чувстваш унил

16 Редовно си оставяй позитивни послания на места, на които да ги виждаш

17 Ден без планове. Отдели време да забавиш ход и бъди добър със себе си

18 Попитай доверен приятел какви са силните страни, които вижда в теб

19 Без да се осъждаш, просто забележи какво чувстваш

20 Разгледай снимки и спомени от щастливи времена

21 Не сравнявай как се чувстваш вътрешно с това как някой друг изглежда външно

22 Не бързай. Дай си време да подишаш и просто да бъдеш

23 Освободи се от очакванията, които другите имат към теб

24 Приеми себе си и помни, че заслужаваш да бъдеш обичан

25 Избягвай да казваш „трябва“ и си отдели време да не правиш нищо

26 Намери нов начин да използваш някоя от своите силни страни и таланти

27 Освободи си време като отмениш ненужни планове



28 Избери да виждаш грешките като стъпки, от които можеш да се учиш

29 Напиши 3 неща, които цениш в себе си

30 Напомни си, че си достатъчен точно такъв, какъвто си

