

DILLUNS

DIMARTS

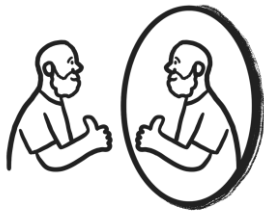
DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE



1 Troba temps per cuidar-te: no és ser egoista, sinó una cosa fonamental

2 Fixa't en les coses que fas bé, per petites que siguin

3 Deixa anar l'autocrítica i parla amb tu mateix/a amb amabilitat

4 Planifica una activitat divertida o relaxant i pren-te un temps per fer-la

5 Perdona't a tu mateix/a quan les coses vagin malament. Tots cometem errors

6 Concentra't en les coses bàsiques: menja bé, fes exercici i ves a dormir d'hora

7 Dóna't permís per dir "no"

8 Està disposat/da a compartir com et sents i a demanar ajuda quan sigui necessari

9 Proposa't fer les coses bé, en lloc de fer-les a la perfecció

10 Quan les coses et resultin difícils, recorda que està bé no estar bé

11 Pren-te un temps per fer alguna cosa que realment gaudeixis

12 Fes activitats a l'aire lliure que donin un impuls natural al teu cos i a la teva ment

13 Sé tan amable amb tu mateix/a com ho series amb un ésser estimat

14 Si estàs bastant ocupat/da, permet-te fer una pausa i prendre't un descans

15 Troba una frase amable i tranquil·litzadora per dir-te a tu mateix/a, en els teus moments baixos

16 Deixa missatges positius on els puguis veure amb freqüència

17 Fixa't en el que estàs sentint, sense cap judici

18 Demana-li a un amic de confiança que et digui quins quins punts forts veu en tu

19 Avui, proposa't un dia sense plans: dedica temps a fer les coses a poc a poc i a ser amable amb tu mateix/a

20 Gaudeix de les fotos d'una època que et porti records feliços

21 No comparis com et sents per dins amb com es mostren els altres per fora

22 Ves a poc a poc. Troba un temps per respirar i estar tranquil·la

23 No posis atenció a les expectatives que altres persones tenen sobre tu

24 Accepta't a tu mateix/a i recorda que ets digne/a d'amor

25 Tracta de no dir "hauria" i pren-te un temps per no fer res

26 Troba una nova forma d'aplicar una de les teves fortaleces o talents

27 Allibera temps cancel·lant qualsevol pla innecessari



28 Decideix veure els teus errors com passos que t'ajudaran a aprendre

29 Escriu tres coses que aprecies de tu mateix/a

30 Recorda't a tu mateix/a que ets valuós/a, tal com ets

