

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

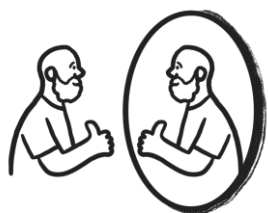
STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



1 Najdi si čas na péči o sebe. Není to sobecké, je to nezbytné

2 Všiměj si toho, co se ti daří. I když jsou to jen maličkosti

3 Zbav se sebekritiky a mluv k sobě laskavě

4 Naplánuj si zábavnou nebo relaxační činnost a udělej si na ni čas

5 Odpusť si, když se něco nepovede. Každý dělá chyby

6 Zaměř se na 3 základní věci: dobře jez, cvič a choď včas spát

7 Dovol si říkat "ne"

8 Sdílej své pocity a neboj se požádat o pomoc

9 Snaž se být dostatečně dobrý/á, nikoli dokonalý/á

10 Když procházíš těžkým obdobím, je v pořádku nebýt v pohodě

11 Najdi si čas na něco, co tě opravdu baví

12 Jdi ven a dej své mysli i tělu přirozenou vzpruhu

13 Buď k sobě stejně laskavý/á jako k milované osobě

14 Pokud jsi zaneprázdněný/á, dovol si zastavit se a dát si pauzu

15 Vymysli si uklidňující frázi, kterou můžeš použít, když se cítíš špatně

16 Nechávej si pravidelně pozitivní vzkazy

17 Den bez plánů. Udělej si čas na zpomalení a buď k sobě laskavý/á

18 Zeptej se blízkého člověka, v čem vidí tvé silné stránky

19 Všiměj si toho, co cítíš. Nijak to nehodnoť

20 Potěš se fotkami z doby, na kterou máš šťastné vzpomínky

21 Nesrovnávej své pocity uvnitř s tím, jak působí ostatní navenek

22 Dopřej si čas. Zastav se a jen dýchej

23 Nenech se svazovat očekáváním druhých

24 Přijmi sám/sama sebe a uvědom si, že si zasloužíš lásku

25 Vyhni se slovům "měl bych" a udělej si čas na nicnedělání

26 Najdi nový způsob, jak využít své silné stránky nebo talent

27 Zruš některé své nepotřebné plány a udělej si čas pro sebe

28 Ber své chyby jako příležitost se učit

29 Napiš si tři věci, kterých si na sobě vážíš

30 Připomeň si, že jsi dost dobrý/á takový/á, jaký/á jsi

