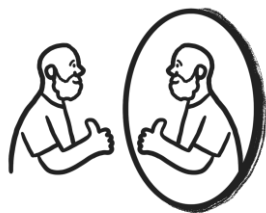


ორშაბათი სამშაბათი ოთხშაბათი ხუთშაბათი პარასკევი შაბათი კვირა



1 გამონახე დრო თვითზრუნვისთვის - ეს არაა ეგოიზმი, ეს აუცილებელია

2 შეამჩნიე, რას აკეთებ კარგად - თუნდაც წვრილმანს

3 უარი თქვი თვითკრიტიკაზე და საკუთარ თავს სიკეთით ესაუბრე

4 დაგეგმე სასიამოვნო ან დასასვენებელი აქტივობა და გამოყავი საამისოდ დრო

5 აპატიე საკუთარ თავს შეცდომები - შეუცდომელი არავინაა

6 იზრუნე მთავარზე: იკვებე ჯანსაღად, ივარჯიშე და დროულად დაიძინე

7 მიეცი საკუთარ თავს უფლება, თქვა „არა“

8 გულწრფელად გააზიარე გრძნობები და საჭიროებისას დახმარება ითხოვე

9 ეცადე იყო საკმარისად კარგი და არა სრულყოფილი

10 როცა გიჭირს, გახსოვდეს: ზოგჯერ კარგად არ ყოფნაც ნორმალურია

11 დრო დაუთმე იმას, რაც ნამდვილად გსიამოვნებს

12 გააქტიურდი გარეთ - ბუნებრივად გაიჯანსაღე გონება და სხეული

13 მოექეცი საკუთარ თავს ისევე კეთილად, როგორც საყვარელ ადამიანს

14 თუ გადატვირთული ხარ, შეჩერდი და დაისვენე

15 იპოვე მზრუნველი, დამამშვიდებელი ფრაზა რთული წუთებისთვის

16 დაიტოვე პოზიტიური შეტყობინებები და ხშირად წაიკითხე ისინი

17 გეგმის გარეშე დღე: შეანელე ტემპი და მოექეცი თავს კეთილად

18 სთხოვე სანდო მეგობარს, დაგისახელოს შენი ძლიერი მხარეები

19 შენიშნე, რას გრძნობ - განსჯის გარეშე

20 დაათვალიერე ფოტოები და გააცოცხლე ბედნიერი მოგონებები

21 ნუ შეადარებ იმას, თუ როგორ გრძნობ თავს შინაგანად, იმას, თუ როგორ ჩანან სხვები გარედან.

22 არ იჩქარო. დატოვე სივრცე სუნთქვისა და სიმშვიდისთვის

23 გათავისუფლდი სხვების მოლოდინებისგან

24 მიიღე საკუთარი თავი და გახსოვდეს: სიყვარულის ღირსი ხარ

25 ნუ იტყვი „უნდა“ - გამონახე დრო არაფრის კეთებისთვის

26 გამოიყენე შენი ძლიერი მხარე ან ნიჭი ახლებურად

27 გაათავისუფლე დრო ფუყე გეგმების გაუქმებით



28 შეცდომები სწავლისკენ გადადგმულ ნაბიჯებად დაინახე

29 ჩამოწერე სამი რამ, რასაც საკუთარ თავში აფასებ

30 შეახსენე თავს: საკმარისი ხარ ისეთი, როგორიც ხარ

