

HÉTFŐ

KEDD

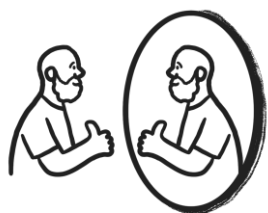
SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



1 Szánj időt önmagadra! Ez nem önzőség, hanem létszükséglet.

2 Vedd észre a dolgokat, amiket jól csinálsz, bármilyen kicsik is

3 Engedd el az önmagad kritizálását és szólj magadhoz kedvesen!

4 Tervezz be időt szórakoztató, vagy pihentető programra és tartsd is be!

5 Bocsáss meg magadnak, amikor valami rosszul sült el! Mindenki követ el hibákat

6 Koncentrálj az alapokra: étkezz jól, mozogj, és fekj le időben!

7 Engedd meg magadnak, hogy nemet mondj!

8 Merj beszélni az érzéseidről és kérj segítséget, ha szükséges!

9 Törekedj arra, hogy elég jó legyél a tökéletes helyett!

10 Ha úgy érzed, minden olyan nehéz, jusson eszedbe, tök OK, ha nem vagy OK!

11 Szánj időt valamire, amit igazán élvezel!

12 Mozogj a szabadban, és adj természetes feltöltődést a testednek és az elmédnek!

13 Légy olyan kedves önmagaddal, mint amilyen egy szeretteddel lenné!

14 Ha elfoglalt vagy, adj magadnak egy kis pihenőt és tarts szünetet!

15 Találj ki magadnak megnyugtató szavakat arra az esetre, ha nem vagy jól!

16 Hagyj magadnak pozitív üzeneteket, amiket mindig láthatsz!

17 "Nincs terv" nap. Lassulj le és légy kedves önmagadhoz!

18 Kérj meg egy barátot. Hogy mondja el, milyen erősségeket lát benned!

19 Figyeld meg, mit érzel, ítékezés nélkül!

20 Nézegess fényképeket a boldog emlékekből!

21 Ne mérd magad ahhoz, amilyenek mások mutatják magukat!

22 Szánj időt magadra! Csak lélegezz és csendesedj el!

23 Engedd el mások veled szembeni Elvárásait!

24 Fogadd el önmagad, és emlékeztess magad arra, hogy szeretetre méltó vagy!

25 Keröld a „kellene” szót és szánj időt a semmittevésre is!

26 Találd meg a módját, hogy használhasd egy erősséged!

27 Mondj le minden fölösleges programot és szabadíts fel időt magadnak!



28 Tekints a hibáidra úgy, mint a tanulás lépcsőfokaira!

29 Írj le három dolgot, amit nagyra értékelsz önmagadban!

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

