

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

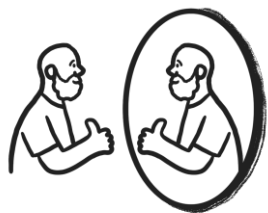
ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



1 Znajdź czas, aby zadbać o siebie. To nie jest egoizm, to jest konieczność

2 Zauważaj rzeczy, które robisz dobrze, nawet te najmniejsze

3 Opuść samokrytykę i mów do siebie z czułością

4 Zaplanuj przyjemne lub relaksujące zajęcie i znajdź na nie czas

5 Wybacz sobie, gdy coś pójdzie nie tak. Błędy zdarzają się każdemu.

6 Pamiętaj o podstawach: dobrze się odżywiaj, ćwicz i kładź się spać o odpowiedniej porze

7 Miej w sobie zgodę na mówienie „nie”

8 Miej odwagę mówić o tym, co czujesz, i prosić o pomoc, gdy tego potrzebujesz.

9 Staraj się być wystarczająco dobry, a nie doskonały

10 Gdy jest ci trudno, pamiętaj – to w porządku, że nie zawsze jest w porządku

11 Zrób coś, co naprawdę sprawia ci radość

12 Rusz się na świeżym powietrzu – twoje ciało i umysł ci podziękują

13 Bądź dla siebie tak samo dobry, jak dla kogoś, kogo kochasz

14 Gdy jesteś zabiegany, pozwól sobie na przerwę i odpocznij

15 Znajdź uspokajające słowo lub zdanie, które doda ci otuchy w gorszych chwilach

16 Zostawiaj sobie pozytywne wiadomości w miejscach, gdzie często zaglądasz

17 Dzień bez planów. Zwolnij i okaż sobie trochę czułości

18 Poproś kogoś bliskiego, by powiedział ci, jakie widzi w tobie mocne strony

19 Zauważaj swoje emocje – bez oceniania

20 Obejrzyj zdjęcia z chwil, które przywołują dobre wspomnienia

21 Nie porównuj tego, jak się czujesz w środku z tym, jak inni wyglądają na zewnątrz

22 Zwolnij tempo. Zrób przestrzeń na oddech i spokój

23 Opuść oczekiwania innych ludzi wobec Ciebie

24 Zaakceptuj siebie i pamiętaj, że zasługujesz na miłość

25 Zamiast mówić „powinienem”, daj sobie czas na nicnierobienie

26 Wykorzystaj swój talent albo mocną stronę w nowy sposób

27 Odzyskaj czas rezygnując z niepotrzebnych planów



28 Traktuj swoje błędy jak lekcje, które pomagają ci się rozwijać

29 Zapisz trzy rzeczy, które w sobie cenisz

30 Pamiętaj, że jesteś wystarczający – dokładnie taki, jaki jesteś

