

Setembre Autocura 2022

DILLUNS



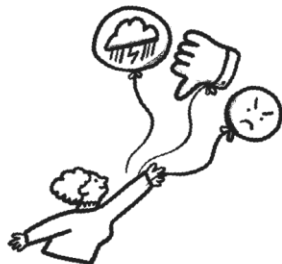
5 Perdona't a tu mateix/a quan les coses vagin malament. Tots cometem errors

DIMARTS



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

DIMECRES



7 Dóna't permís per dir "no"

DIJOUS

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

DIVENDRES

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

DISSABTE

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

DIUMENGE

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



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 està 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 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

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

19 Observa el que estàs sentint, sense cap judici

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 fortaleses 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

