

PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA



ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



5 Odpusťte sami sobě, pokud se vám něco nepodaří. Chybovat je lidské

6 Soustředte se na zdravou životosprávu: jezte vyváženou stravu, cvičte a chodte spát dříve

7 Dovoďte sami sobě říct „ne“

8 Sdílejte své pocity a požádejte o pomoc, když ji potřebujete

9 Někdy stačí být dost dobrý spíš než dokonalý

10 Když vám zrovna nebude nejlíp, mějte na paměti, že je normální nebýt „v pohodě“

11 Udělejte si čas na věci, které vás opravdu baví

12 Jděte ven do přírody a dopřejte svému tělu a mysli oživení

13 Budte laskaví k sobě stejně jako k vašim nejbližším

14 Pokud jste příliš zaneprázdnění, nezapomeňte si udělat přestávku na odpočinek

15 Najděte si uklidňující frázi/rčení, pro okamžiky, kdy se nebudete cítit dobře

16 Připravte si pro sebe povzbuzující vzkazy na místa, kde denně pohybujete

17 Udělejte si den volna. Je čas zpomalit a být laskavý sám k sobě

18 Zeptejte se důvěrného přítele, jaké silné stránky ve vás vidí

19 Všimněte si svých pocitů, ať už budou jakékoliv

20 Užívejte si prohlížení fotografií, na něž máte hezké vzpomínky

21 Nesrovnávejte vaše vnitřní pocity s vnějším chováním druhých

22 Není kam spěchat. Zvolna dýchejte a zůstaňte v klidu

23 Neberte ohledy na očekávání, která vůči vám mají ostatní

24 Přijměte sebe, jací jste a mějte na paměti, že si zasloužíte lásku

25 Vyhněte se tomu, že byste něco měli udělat a dejte si chvíli lenošení

26 Najděte nové způsoby, jak můžete využít své silné stránky

27 Udělejte si více volna. Zrušte některé plány, bez kterých se obejdete

28 Vnímejte své chyby jako prostředky k tomu, jak se z nich můžete ponaučit

29 Zapište si 3 věci, kterých si sami na sobě vážíte

30 Mějte na paměti, že jste skvělí takoví, jací jste

