

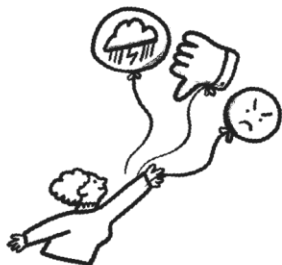
HÉTFŐ



KEDD



SZERDA



CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



5 Bicsásd meg magadnak, ha balul sülnek el dolgok! Mindenki követhet el hibát.

6 Fókuszálj az alapokra: egyél jót, aludj sokat, tornázz!

7 Engedd meg magadnak néha, hogy azt mondd: "NEM"!

8 Oszd meg másokkal az érzéseidet és kérj segítséget, ha úgy érzed, szükséges!

9 Inkább arra törekedj, hogy elég jó legyél, semmint tökéletes.

10 Ha úgy érzed, kemény az élet, gondoldj arra, zök OK, ha valami nem OK!

11 Szánj időt arra, hogy olyasmit csinálj, amit igazán élvezel!

12 Légy aktív a szabadban, és adj természetes lendületet elmédnek és testednek!

13 Legyen olyan kedves magaddal, amilyen egy szeretteddel lennél!

14 Ha te elfoglalt is vagy, tarts szünetet és hagyd magad kicsit szusszanni!

15 Keresd egy "nyugi szót", ami segít, ha rosszul vagy!

16 Hagyd magadnak pozitív üzeneteket, hogy mindig láthasd!

17 Tervmentes nap! Szánj időt a lassításra és légy kedves magaddal!

18 Kérd meg egy megbízható barátodat, hogy mondja el, milyen erősségeket lát benned!

19 Figyeld az érzéseidre ítélkezés nélkül!

20 Nézegess régi képeket vidám pillanatokról!

21 Ne mérd belső érzéseidet ahhoz, amit mások kifelé mutatnak!

22 Nem kapkodj! Csak hallgass és lélegezz!

23 Dobd le magadról mások elvárásait!

24 Fogadd el magad és ne feledd: méltó vagy a szeretetre.

25 Kerüld a "kéne" kifejezést és ne csinálj semmit!

26 Keresd egy új módot arra, hogy az erősségeidet kihasználhasd!

27 Szabadíts fel időt a nem túl fontos tervek lemondásával!

28 Tekints a hibáidra úgy, mint egy tanulási folyamatra!

29 Írj le három dolgot amit értékelsz magadban!

30 Emlékeztet magad, hogy elég vagy, úgy, ahogy vagy!

