

2022년 9월 나를 보살피기

월요일



화요일



수요일



목요일

금요일

토요일

일요일



5
일이 잘못되었을 때 자신을 용서해 보세요. 실수는 누구나 할 수 있으니까요.

6
기본에 집중하세요. 잘 먹고, 운동하고, 제시간에 잠자리에 들기.

7
“아니오”라고 거절할 수 있는 용기를 가져보세요

8
여러분의 감정을 공유하고 필요할 경우 도움을 요청하세요

9
완벽보다는 이 정도면 괜찮아! 하고 목표를 세워보세요

10
힘든 일이 있을 때, 괜찮지 않아도 괜찮다는 것을 기억하세요

11
여러분이 정말 좋아하는 것을 할 수 있는 시간을 만드세요

12
야외활동을 하며 몸과 마음에 활력을 주세요

13
사랑하는 사람에게 대하는 것처럼 자기 자신에게도 친절하게 대해보세요.

14
삶이 바쁠 때 잠시 멈추고 휴식을 취하세요

15
우울할 때 도움이 될 수 있는 배려심 있고 안정되는 글귀를 찾아보세요

16
긍정적인 메시지를 늘 볼 수 있는 곳에 남겨보세요

17
무계획의 날! 속도를 늦추고 자신에게 친절해질 수 있는 시간을 만들어보세요

18
믿을 수 있는 친구에게 그들이 느끼는 여러분의 장점에 대해 물어보세요

19
여러분의 감정에 아무런 편견 및 비판 없이 집중해 보세요

20
행복한 추억이 담긴 사진을 감상하세요

21
타인의 보이는 삶만을 가지고 비교하지 마세요

22
여유를 가지세요. 가만히 숨을 고를 수 있는 시간을 가져보세요

23
타인들이 갖고 있는 여러분에 대한 기대를 버리세요

24
자신을 있는 그대로 받아들이세요. 여러분 모두 사랑받을 가치가 있음을 기억하세요

25
‘반드시 이래야 해!’ 라고 말하는 것을 피하고 아무것도 하지 않는 시간을 가지세요

26
여러분의 장점이나 재능 중 하나를 사용할 수 있는 새로운 방법을 찾아보세요

27
불필요한 계획을 취소하여 여유 시간을 가져보세요

28
실수를 배움의 기회로 생각해 보세요

29
자신에 대해 감사하는 점 세 가지를 적어보세요

30
여러분 모두 있는 그대로 충분하다는 것을 명심하세요

