

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



5 Прости себя, когда дела идут неудачно. Все совершают ошибки.

6 Обращай внимание на важные основы: хорошая еда, движение, сон

7 Позволь себе говорить НЕТ

8 Будь готов поделиться тем, как ты себя чувствуешь и попросить помощи, когда нужно

9 Выбирай для себя быть достаточно хорошим, а не идеальным

10 Когда дела идут трудно, напомни себе, что быть «не окей» – это нормально

11 Найди время для чего-то действительно приятного

12 Выходи с активностями на улицу и дай своему телу и уму природный заряд энергии

13 Будь к себе также добр, как к тому, кого любишь

14 Если ты очень занят, позволь себе взять паузу или сделать перерыв

15 Найди для себя заботливую, успокаивающую фразу, когда ты подавлен

16 Оставь себе позитивное сообщение, которое можно регулярно замечать

17 День без планов. Найди время, чтоб замедлиться и быть к себе добрее

18 Попроси друга рассказать о сильных сторонах, которые он в тебе видит

19 Заметь, как ты себя чувствуешь без лишних суждений и оценок

20 Насладись фотографиями счастливых моментов

21 Не сравнивай то, как ты себя чувствуешь, с тем, как другие себя проявляют

22 Не торопись. Дай себе пространство для дыхания и неподвижности

23 Отпускай ожидания других людей в свой адрес

24 Принимай себя и помни, что ты достойна любви

25 Избегай говорить «Я должен» и найди время, чтобы ничего не делать

26 Найди новый способ использования своего таланта или сильной стороны

27 Освободи время, отменив любые ненужные планы

28 Выбирай видеть свои ошибки, как шаги своего развития

29 Напиши три вещи, которые ты в себе ценишь

30 Напомни себе, что ты хороша такая, как есть

