

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

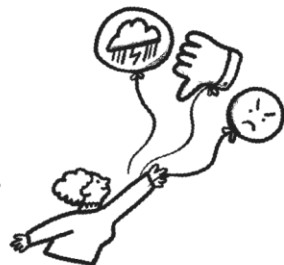
СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА



5 Опростите себи када ствари крену наопако. Сви праве грешке

6 Фокусирајте се на основе: добро једите, вежбајте и идите у кревет на време

7 Дозволите себи да кажете „не“

8 Будите спремни да поделите како се осећате и затражите помоћ када је то потребно

9 Циљајте да будете довољно добри, а не савршени

10 Када вам је нешто тешко, запамтите да је у реду не бити у реду

11 Одвојите време да урадите нешто у чему заиста уживате

12 Будите активни напољу и дајте свом уму и телу природан подстицај

13 Будите љубазни према себи као према вољеној особи

14 Ако сте заузети, дозволите себи да застанете и направите паузу

15 Пронађите брижну, умирујућу фразу коју ћете користити када се осећате слабо

16 Оставите позитивне поруке да их редовно видите

17 Дан без планова. Одвојите време да успорите и будите љубазни према себи

18 Замолите пријатеља од поверења да вам каже које снаге виде у вама

19 Обратите пажњу на оно што осећате, без икакве осуде

20 Уживајте у фотографијама из времена са срећним успоменама

21 Не упоређујте како се осећате изнутра са оним како се други појављују споља

22 Не журите. Направите простор да само дишете и будите мирни

23 Ослободите се очекивања других људи од вас

24 Прихватите себе и запамтите да сте вредни љубави

25 Избегавајте да кажете „требао бих“ и одвојите време да не радите ништа

26 Пронађите нови начин да искористите једну од својих предности или талената

27 Ослободите време тако што ћете отказати све непотребне планове

28 Одаберите да видите своје грешке као кораке који ће вам помоћи да научите

29 Запишите три ствари које цените о себи

30 Подсетите се да сте довољни, баш такви какви јесте

