

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕРГ

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



5 Пробачте себе, коли щось йде не так. Усі роблять помилки

6 Зосередьтесь на базових речах: добре їжте, тренуйтеся та вчасно йдіть спати

7 Дозвольте собі сказати "ні"

8 Будьте відкриті поділитись почуттями та попросити про допомогу, коли вона потрібна

9 Поставте ціль бути достатньо хорошими, замість бути ідеальними

10 Коли вам важко, пам'ятайте, що це ОК коли щось не ОК

11 Знайдіть час для заняття що вам справді подобається

12 Будьте активні на свіжому повітрі та дайте своєму розуму та тілу природний імпульс

13 Будьте до себе добрими так само, як до найближчої людини

14 Якщо ви зайняті, дозвольте собі зупинитися та взяти перерву

15 Використайте заспокійливу фразу, коли почуваетесь пригніченими

16 Залишіть для себе позитивні записки, щоб щоденно на них дивитись

17 День без планів. Знайдіть час сповільнитися та бути добрими до себе

18 Попросіть довіреного друга розповісти, які сильні сторони він у вас бачить

19 Помічайте, що ви відчуваєте, без жодного засудження

20 Насолодіться переглядом фотографій, сповнених щасливи спогадами

21 Не порівнюйте свої почуття всередині із тим, як інші виглядають зовні

22 Дайте собі час. Створіть простір просто подихати та побути у спокої

23 Відпустіть очікування інших людей від вас

24 Прийміть себе і пам'ятайте, що ви заслуговуєте на любов

25 Уникайте фрази "Я повинна/нен" і знайдіть час для байдикування

26 Знайдіть новий спосіб використати одну з ваших сильних сторін чи талантів

27 Відмініть плани, що не є критичними, та звільніть час

28 Вибирайте бачити свої помилки як кроки, які допоможуть вам навчитися

29 Запишіть три речі, які ви в собі цінуєте

30 Нагадайте собі, що вас достатньо, таких як ви є

