

HÉTFŐ



KEDD



SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



6 Figyelj oda az alapokra: étkezz helyesen, mozogj és aludj eleget!

7 Engedd meg magadnak, hogy néha nemet mondj!

8 Oszd meg másokkal, hogy érzel és merj segítséget kérni, ha szükségét érzed!

9 A célod az elég jó legyen a tökéletes helyett!

10 Ha nehézségbe ütközöl, jusson eszedbe, tők OK, ha nem vagy mindig OK!

11 Szakíts időt valamire, amit nagyon élvezel!

12 Légy aktív a szabadban! Adj egy természetes lökést testednek és lelkednek!

13 Légy olyan kedves magaddal, mint egy szeretteddel!

14 Ha elfoglalt vagy, vedd rá magad a szünetre és pihenj!

15 Keress egy kedves, megnyugtató szót, amivel jobb kedvre derítheted magad!

16 Tegyé ki magadnak pozitív üzeneteket, hogy mindig lásd!

17 Nyugtázd, mit érzel, ítékezés nélkül!

18 Kérdezd meg egy bizalmasodat, milyen erősséget lát benned!

19 Tervmentes nap. Lassulj le és kedveskedj magadnak!

20 Idézz fel boldog emlékeket régi fényképekkel!

21 Ne hasonlítsd össze a belső érzésedet azzal, amit az emberek kifelé mutatnak!

22 Ne kapkodj! Teremts időt magadnak, mikor csak csendben vagy és lélegzel!

23 Engedd el mások veled szemben támasztott elvárásait!

24 Fogadd el magad és emlékezz: méltó vagy a szeretetre!

25 Keress egy módot új arra, hogy kihasználj egy erősséged, a tehetséged!

26 Kerüld a "kellene" kifejezést és szánj időt a semmittevésre!

27 Szabadíts fel időt azzal, hogy minden lényegtelen feladatot elengedsz!

28 Tekints a hibákra úgy, mint egy tanulási lehetőségre!

29 Írj le három dolgot, amire büszke vagy magaddal kapcsolatban!

30 Emlékeztess magad, hogy éppen jó vagy úgy, ahogy vagy!

