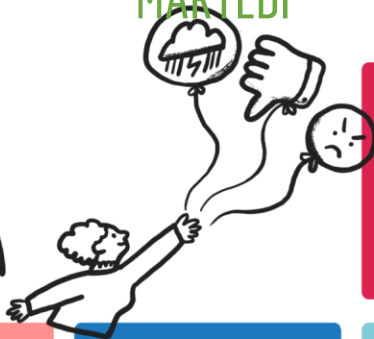


Settembre Cura di Sè 2021

LUNEDÌ



MARTEDÌ



MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA



6 Focalizzati sulle basi: mangia bene, fai esercizio e vai a letto presto

7 Datti il permesso di dire di "no"

8 Sii disposto a condividere come ti senti e chiedere aiuto quando necessario

9 Punta ad essere bravo abbastanza anzichè perfetto

10 Quando le cose vanno male, ricorda che è ok non essere ok

11 Crea tempo per fare qualcosa che ti piaccia realmente

12 Sii attivo, all'aperto, e dai a corpo e mente un boost naturale

13 Sii gentile con te stesso come lo saresti con chi ami

14 Se sei indaffarato permettili una pausa

15 Cerca una massima da usare quando ti senti giù

16 Lascia messaggi positivi, da leggere con regolarità a te stesso

17 Nota ciò che provi, senza giudizio

18 Chiedi ad un amico fidato di dirti quali sono i punti di forza che vede in te

19 Niente piani oggi. Crea del tempo per rallentare ed essere gentile con te stesso

20 Guarda foto di un tempo passato con ricordi felici

21 Non confrontare ciò che senti dentro con ciò che gli altri vedono

22 Prenditi il tuo tempo. Crea lo spazio anche solo per fermarti e respirare

23 Lascia andare le aspettative altrui

24 Accettati e ricorda che anche tu sei degno di amore

25 Trova un modo nuovo per usare uno dei tuoi punti di forza

26 Evita di dire "dovrei" e crea del tempo per non fare nulla

27 Libera tempo cancellando progetti non necessari

28 Scegli di vedere i tuoi sbagli come passi per la tua crescita

29 Trascrivi tre cose che apprezzi di te stesso

30 Ricordati che sei abbastanza, così come sei



ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti