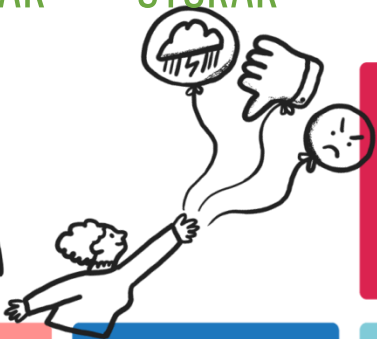


Mjesec brige o sebi – rujan 2021

PONEDJELJAK



UTORAK



SRIJEDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDJELJA



1 Nađite vremena za brigu o sebi. To nije sebično, to je bitno

2 Uočite stvari koje činite dobro, koliko god male bile

3 Pustite samokritiku i ljubazno razgovarajte sami sa sobom

4 Isplanirajte zabavnu ili opuštajuću aktivnost i odvojite vrijeme za nju

5 Oprostite sebi kad stvari krenu naopako. Svi griješe

6 Usredotočite se na osnove: jedite dobro, vježbajte i idite na spavanje na vrijeme

7 Dopustite sebi da kažete "ne"

8 Budite spremni podijeliti svoje osjećaje i zatražiti pomoć kada je to potrebno

9 Cilj je biti dovoljno dobar, a ne savršen

10 Kad vam stvari budu teške, zapamtite da je u redu ne biti u redu

11 Nađite vremena da učinite nešto u čemu zaista uživate

12 Aktivirajte se vani i dajte svom umu i tijelu prirodan poticaj

13 Budite ljubazni prema sebi kao i prema voljenoj osobi

14 Ako ste zauzeti, dopustite si da zastanete i napravite pauzu

15 Pronađite brižnu, umirujuću frazu koju ćete upotrijebiti kad se osjećate loše

16 Ostavite pozitivne poruke za sebe kako biste ih redovito vidjeli

17 Uočite što osjećate, bez ikakve osude

18 Zamolite prijatelja od povjerenja da vam kaže koje snage vidi u vama

19 Dan bez planova. Odvojite vrijeme za usporavanje i budite ljubazni prema sebi

20 Uživajte u fotografijama iz vremena sa sretnim uspomenama

21 Nemojte uspoređivati kako se osjećate iznutra s onim kako se drugi pojavljuju izvana

22 Ne žurite. Napravite prostora samo za disanje i mirovanje

23 Otpustite tuđa očekivanja od vas

24 Prihvatite sebe i zapamtite da ste vrijedni ljubavi

25 Pronađite novi način da iskoristite neku svoju snagu ili talent

26 Izbjegavajte reći 'trebao bih' i odvojite vrijeme da ne učinite ništa

27 Oslobodite vrijeme otkazivanjem nepotrebnih planova

28 Odaberite vidjeti svoje pogreške kao korake koji će vam pomoći u učenju

29 Zapišite tri stvari koje cijenate kod sebe

30 Podsjetite se da ste dovoljni, baš takvi kakvi jeste



ACTION FOR HAPPINESS

Sretniji · Ljubazniji · Zajedno