

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА



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

7 Дајте себи дозволу да кажете „НЕ“

8 Будите вољни поделити своје осећаје са другима и питати за помоћ ако је потребно

9 Циљ нека буде да си довољно добар,а мање перфектан

10 Понекад када нам се све чини тешким, запамтите да је у реду ако није све ок

11 Нађите време да заиста уживате у ствима које волите

12 Покрените се вани и дајте свом уму и телу природно појачање

13 Будите љубазни према себи као што би били и према вољенима

14 Ако сте у журби,дозволите себи да успорите и узмите предах

15 Нађите брижну,смирујућу реченицу коју ћете користити када сте нерасположени

16 Оставите позитивне поруке за себе које ћете редовно прегледати

17 Нотирајте оно што осећате без икаквог осуђивања

18 Питајте пријатеља од поверења које јаче стране види у вама

19 Дан без планова.Нађите време да успорите и будите љубазни према себи

20 Уживајте у сликама из времена са срећним успоменама

21 Не успоређујте своје унутрашње осећаје са понашањем других извана

22 Узмите време за себе.Само дишите и уживајте у миру

23 Не осврћите се на очекивања других према вама

24 Прихватите себе и запамтите да сте вредни љубави

25 Нађите нови начин како да искористите један од својих врлина и талената

26 Избегавајте говорити“требао /ла бих“ и нађите времена да не радите ништа

27 Ослободите време отказивањем непотребних планова

28 Изаберите своје грешке као корак који ће вам помоћи да учите

29 Запишите три ствари које цените код себе

30 Подсетите себе да сте такви какви јесте заправо довољно добри

