

الأحد



5

سامح نفسك عندما تسوء الأمور. الجميع يرتكب الأخطاء

السبت

4

خطط لنشاط ممتع أو للاسترخاء وخصص وقتاً لذلك

الجمعة

3

تخلى عن النقد الذاتي وتحدث مع نفسك بلطف

الخميس

2

لاحظ الأشياء التي تجيد عملها، مهما كانت صغيرة

الأربعاء

1

جد وقتاً للاعتناء بنفسك هي ليست انانية بل ضرورة

الثلاثاء

7

امنح نفسك الإذن بأن تقول لا

الاثنين



6

ركز على الأساسيات: تناول الطعام المغذي، مارس الرياضة، واخذ الى النوم في الوقت المحدد

12

قم بنشاط في الخارج وامنح عقلك وجسدك زخماً من الطبيعة

11

خصص وقتاً للقيام بشيء تستمتع به حقاً

10

عندما تكون الأمور صعبة، تذكر انه مسموح الا تكون على ما يرام

9

اهدف الى ان تكون جيداً بما فيه الكفاية بدلاً من كاملاً

8

كن على استعداد لمشاركة مشاعرك واطلب المساعدة عند الحاجة

7

امنح نفسك الإذن بأن تقول لا

19

لا مخططات اليوم. خصص وقتاً للتمهل والتعاطف مع نفسك

18

اطلب من صديق تثق به أن يخبرك ما يعجبه من نقاط القوة لديك

17

لاحظ ما تشعر به اليوم بدون أي حكم

16

أترك لنفسك رسائل إيجابية لتراها بانتظام

15

جد عبارة عطوفة ومهدنة لتقولها لذاتك عند شعورك بالإحباط

14

إذا كنت مشغولاً، اسمح لنفسك بالتريث وخذ قسطاً من الراحة

13

كن لطيفاً مع نفسك كما قد تكون مع شخص تحبه

26

تجنب قول "يتوجب علي" لنفسك وخصص وقتاً للتفرغ من أي نشاط

25

ابحث عن طريقة جديدة لاستخدام إحدى مواهبك

24

تقبل ذاتك وتذكر أنك تستحق الحب

23

تخلى عن توقعات الآخرين منك

22

خذ وقتك. وفر مساحة لمجرد التنفس والهدوء

21

لا تقارن شعورك الداخلي بالمظهر الخارجي للآخرين

20

استمع بصور تعيدك الى وقت ذكريات سعيدة

28



30

ذكر نفسك بأنك تكفي تماماً كما انت

29

اكتب ثلاثة أشياء تقدرها عن نفسك

28

انظر لأخطائك كخطوات تساعدك على التعلم

27

اكتسب وقتاً لنفسك بإلغاء المخططات غير الضرورية

