

September čas skrbi zase 2021

PONEDELJEK



TOREK



SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

NEDELJA



1 Najdi čas za skrb zase. To ni sebično, temveč bistveno

2 Opazi stvari, ki jih delaš dobro, ne glede na to, kako drobne so

3 Opusti samokritiko in se prijazno pogovarjaj sam s seboj

4 Načrtuj zabavno ali sproščujočo dejavnost in si vzemi čas zanjo

5 Odpusti si, ko gre kaj narobe. Vsak dela napake

6 Osredotoči se na osnove: dobro jej, telovadi in pojdi zgodaj spat

7 Dovolj si reči »Ne«

8 Deli svoja občutja in prosil za pomoč, če jo potrebuješ

9 Raje kot popoln, se trudi biti dovolj dober

10 Ko ti je težko, se spomni, da je ok ne biti ok

11 Vzemi si čas za nekaj, pri čemer resnično uživaš

12 Bodi aktiven zunaj - podari svojemu telesu in umu naravno poživitev

13 Do sebe bodi tako prijazen kot bi bil do ljubljenih oseb

14 Dovolj si vzeti odmor, tudi če si zelo zaposlen

15 Poišči ljubeč, pomirjujoč izrek za trenutke, ko se ne počutiš dobro

16 V svoje vidno polje si nastavi pozitivna sporočila

17 Brez obsojanja opazuj kaj občutiš

18 Prosi dobrega prijatelja, da ti pove, kakšne prednosti vidi v tebi

19 Dan brez načrtov. Vzemi si čas za upočasnitev in bodi prijazen do sebe

20 Uživaj v ogledu fotografij z veselimi spomini

21 Ne primerjaj tega, kako se počutiš, s tem, kaj navzven kažejo drugi

22 Vzemi si čas. Naredi prostor samo za dihanje in mirovanje

23 Opusti pričakovanja drugih ljudi do tebe

24 Sprejmi se in si zapomni, da si vreden ljubezni

25 Najdi nov način, da uporabiš eno svojih prednosti ali talentov

26 Izogibaj se besedi »moram« in si vzemi čas, da ne delaš ničesar

27 Pridobi več časa tako, da prekličesh vse nepotrebne načrte

28 Odloči se videti svoje napake kot korake na poti svoje rasti

29 Napiši tri stvari, ki jih pri sebi ceniš

30 Opomni se, da si dovolj točno tak kot si



ACTION FOR HAPPINESS

Srečnejši · Prijaznejši · Skupaj