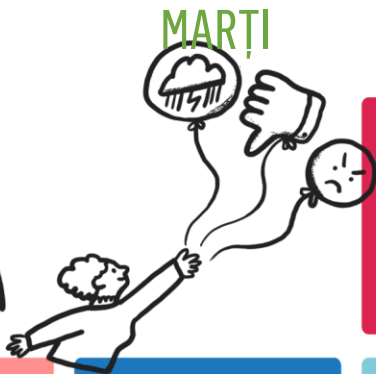


LUNI



MARȚI



MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ



1 Faceți-vă timp pentru a vă îngriji. Nu este egoist, este esențial

2 Observați lucrurile pe care le faceți bine, oricât de neînsemnate ar fi ele

3 Renunțați la autocritică și vorbiți-vă cu amabilitate

4 Planificați o activitate distractivă sau relaxantă și faceți-vă timp pentru aceasta

5 Iertați-vă atunci când lucrurile merg prost. Toată lumea face greșeli

6 Concentrați-vă pe elementele de bază: mâncați bine, faceți exerciții fizice și mergeți la culcare la timp

7 Permiteți-vă să spuneți „Nu”

8 Fiți dispuși să împărtășiți ceea ce simțiți și să cereți ajutor atunci când aveți nevoie

9 Scopul este de a fi suficient de buni, mai degrabă decât a fi perfecți

10 Când întâlniți unele dificultăți, amintiți-vă că este ok să nu fie ok

11 Faceți-vă timp pentru a face ceva ce vă place cu adevărat

12 Fiți activi și dați-vă minții și corpului un impuls natural

13 Fiți la fel de amabili cu voi la fel cum ați fi cu o persoană dragă

14 Dacă sunteți ocupați, permiteți-vă să luați o pauză

15 Găsiți o frază plină de grijă și linișitoare pe care să o utilizați atunci când vă simțiți abătuți

16 Lăsați la vedere mesaje pozitive pentru voi înșivă pe care să le citiți periodic

17 Observați ceea ce simțiți, fără a judeca

18 Rugați un prieten de încredere să vă spună punctele forte pe care le vede la dvs

19 O zi fără planuri. Încetiniți și fiți amabili cu voi înșivă

20 Bucurați-vă de fotografiile dintr-o perioadă cu amintiri fericite

21 Nu comparați ceea ce simțiți în interiorul dvs. cu aparențele celor din jur

22 Nu vă grăbiți. Creați spațiu pentru a respira și sta nemișcați

23 Renunțați la așteptările altora de la voi

24 Acceptați-vă și amintiți-vă că sunteți demni de iubire

25 Găsiți un nou mod de a utiliza unul dintre punctele forte sau talentele dvs

26 Evitați să spuneți "Ar trebui" și faceți-vă timp pentru a nu face nimic

27 Creați timp liber prin anularea planurilor inutile

28 Optați pentru a vedea greșelile ca pași care vă ajută să învățați

29 Notați trei lucruri pe care le apreciați la dvs

30 Amintiți-vă că sunteți desăvârșiți așa cum sunteți

