

2021 톨보기 나를 소중히

MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



6 기본에 집중하세요 : 잘 먹고, 운동하고 제시간에 잠자리에 들기

7 "아니요"라고 말해도 괜찮아요. "아니요"라고 말하는 것을 허락해보세요

8 본인의 감정을 다른 사람들과 나누고 필요할 경우 도움을 요청하세요

9 완벽보다는 충분히 잘하는 것을 목표로 하세요

10 어려움을 겪을 때, 괜찮지 않아도 괜찮다는 것을 기억하세요

11 본인이 정말로 즐기는 활동을 할 시간을 만들어보세요

12 집 밖으로 나가 활동적인 활동을 통해 몸과 마음에 활력을 주세요

13 사랑하는 사람에게 하는 것처럼 나 자신에게도 친절하게 대해주세요

14 일이 바쁠 경우 잠시 쉬어가는 시간을 가져보세요

15 우울한 기분이 들 때 볼 수 있는 상냥하고 마음의 안정을 주는 문구를 찾아보세요

16 언제든지 볼 수 있도록 나 자신을 위한 긍정적인 메시지를 남겨놓으세요

17 편견 혹은 비판 없이 나의 감정을 있는 그대로 인식해보세요

18 신뢰하는 친구에게 본인의 장점이 무엇인지 물어보세요

19 아무 계획도 하지 않기. 여유로운 마음가짐으로 나 자신에게 친절하게 대해주세요

20 행복한 추억이 담긴 사진을 감상하세요

21 보여지는 다른 사람들의 모습만을 가지고 자신과 비교하지 마세요

22 여유를 가지세요. 가만히 숨을 고를 시간을 만들어 보세요

23 당신에 대한 다른 사람들의 기대를 버려보세요

24 자신을 있는 그대로 받아들이고 우리 모두 사랑받을 가치가 있다는 것을 기억하세요

25 당신의 장점 혹은 재능 중 하나를 사용할 수 있는 새로운 방법을 찾으세요

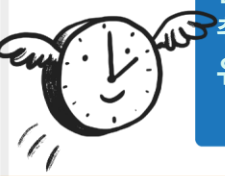
26 '반드시 해야 한다'는 말을 피하고 아무것도 하지 않는 시간을 가져보세요

27 불필요한 계획을 취소함으로써 여유를 가져보세요

28 실수를 되돌아봄으로써 배울 기회를 가져보세요

29 자신에 대해 감사한 점 세 가지를 적어보세요

30 나 자신 그 자체만으로써 충분하다는 사실을 기억하세요



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together