

SUNDAY

1 خصص وقتاً ¹
..للعناية بنفسك
ليست أنانية، بل
هو أمر ضروري

MONDAY

2 لاحظ الأشياء ²
التي تقوم بها
بشكل جيد، مهما
كانت صغيرة

TUESDAY

3 تخلص من انتقاد ³
الذات، وتحدث
مع نفسك بلطف

WEDNESDAY

4 خطط لاستجمام ⁴
أو نشاط ممتع،
وخصص وقتاً له

THURSDAY

5 سامح نفسك ⁵
عندما تسوء
الأمر، فالجميع
يرتكبون الأخطاء

FRIDAY

6 ركز على الأساسيات ⁶
تناول الطعام بشكل
جيد..مارسة
الرياضة.. اذهب للنوم
في الوقت المحدد

SATURDAY

7 اسمح لنفسك ⁷
أن تقول
"لا"

8 شارك ما تشعر به ⁸
مع من تثق به،
واطلب المساعدة
عند الحاجة

9 اجعل هدفك أن ⁹
تكون جيداً بما
فيه الكفاية،
وليس مثاليًا

10 عندما تجد الأمور ¹⁰
صعبة، تذكر أنه
طبيعي أنك تشعر
بانزعاج

11 خصص وقتاً ¹¹
للقيام بشيء
تستمتع به

12 مارس الأنشطة في ¹²
الخارج وامنح عقلك
وجسدك روح
طبيعية

13 كن لطيفاً مع ¹³
نفسك كما تفعل
مع من تحب

14 إذا كنت مشغولاً، ¹⁴
اسمح لنفسك
بالتوقف وأخذ قسط
من الراحة

15 ابحث عن عبارة ¹⁵
مهذبة وحنونة يمكنك
أن تقولها لك عندما
تشعر بالإحباط

16 اكتب رسائل ¹⁶
إيجابية لنفسك في
أماكن تتردد عليها
بشكل منتظم

17 لا توجد خطط ¹⁷
اليوم.. هدوء و
تمهل.. كن لطيفاً
مع نفسك

18 اطلب من صديق ¹⁸
موثوق أن يخبرك
عن نقاط القوة التي
يراهها فيك

19 لاحظ ما تشعر ¹⁹
به، دون أي
حكم

20 استمتع بالصور ²⁰
و بالذكريات
السعيدة

21 لا تقارن بين ما ²¹
تشعر به في داخلك
وبين ما يبدو عليه
الآخرون في الخارج

22 خذ وقتك.. خصص ²²
وقتاً للتنفس
والهدوء

23 تخلص من ²³
توقعات
الآخرين منك

24 تقبل نفسك ²⁴
وتذكر أنك
تستحق الحب

25 تجنب قول ²⁵
"يجب علي"
وخصص وقتاً لعدم
فعل أي شيء

26 ابحث عن طريقة ²⁶
جديدة لاستخدام
إحدى نقاط قوتك أو
مواهبك

27 وفر الوقت عن ²⁷
طريق إلغاء أي
خطط غير
ضرورية

28 اختر أن ترى ²⁸
أخطائك كخطوات
تساعدك على
التعلم

29 اكتب ثلاثة ²⁹
أشياء تقدّرهما
في نفسك

30 ذكّر نفسك ³⁰
بأنك كافٍ كما
أنت

