

НЕДЕЛА ПОНЕДЕЛНИК ВТОРНИК СРЕДА ЧЕТВРТОК ПЕТОК САБОТА

1 Најдете време за грижа за себе. Тоа не е себично, тоа е од суштинско значење

2 Забележете ги работите што ги правите добро, колку и да се мали

3 Ослободете се од самокритичноста и зборувајте љубезно со себе

4 Испланирајте забавна или релаксирачка активност и одвојте време за тоа

5 Простете си кога работите ќе тргнат наопаку. Секој прави грешки

6 Фокусирајте се на основите: јадете добро, вежбајте и легнете на време

7 Дозволете си да кажете „не“

8 Бидете подготвени да споделите како се чувствувате и да побарате помош кога е потребно

9 Целта е да бидете доволно добри, наместо совршени

10 Кога работите напорно, запомнете дека е во ред да не сте во ред

11 Најдете време да направите нешто во што навистина уживате

12 Активирајте се надвор и дајте им природен поттик на вашите ум и тело

13 Бидете љубезни кон себе како што би биле кон саканата личност

14 Ако сте зафатени, дозволете си да направите пауза и да одморите

15 Најдете грижлива, смирувачка изјава што ќе ја користите кога ќе се чувствувате тажно

16 Оставете си позитивни пораки кои редовно ќе ги гледате

17 Ден без планови. Најдете време да успорите и да бидете љубезни кон себе

18 Прашајте близок пријател кои силни страни ги гледа во вас

19 Забележете што чувствувате, без никакво осудување

20 Уживајте во стари фотографии со среќни спомени

21 Не споредувајте како се чувствувате однатре со тоа како другите изгледаат однадвор

22 Одвојте време. Направете простор само да дишете и да бидете мирни

23 Ослободете се од очекувањата кои другите ги имаат за вас

24 Прифатете се себеси и запомнете дека сте достоини за љубов

25 Избегнувајте да кажувате „треба“ и одвојте време да не правите ништо

26 Најдете нов начин да искористите една од вашите силни страни или таленти

27 Ослободете време со откажување на сите непотребни планови

28 Изберете да ги гледате вашите грешки како чекори кои ќе ви помогнат да научите

29 Запишете три работи што ги цените кај себе

30 Потсетете се дека сте доволни, токму какви што сте

