

Självomsorgs september 2021

MÅNDAG



TISDAG



ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG



1 Hitta tid för egenvård. Det är inte själviskt, det är nödvändigt

2 Lägg märke till de saker du gör bra, hur små som helst

3 Släpp självkritiken och prata vänligt till dig själv

4 Planera en rolig eller avkopplande aktivitet och ta dig tid till den

5 Förlåt dig själv när det går fel. Alla gör misstag

6 Fokusera på grunderna: äta bra, träna och gå och lägga dig i tid

7 Ge dig själv tillåtelse att säga nej

8 Var beredd att dela med dig av hur du känner och be om hjälp när det behövs

9 Sträva efter att vara tillräckligt bra, snarare än perfekt

10 När du tycker att det är svårt, kom ihåg att det är okej att inte vara okej

11 Ta dig tid att göra något du verkligen tycker om

12 Var aktiv ute och ge ditt kropp och själ en naturlig boost

13 Var lika snäll mot dig själv som du skulle vara mot en nära vän

14 Om du är upptagen, tillåt dig själv att ta en paus

15 Hitta en omtänksam fräs att säga till dig själv när du är låg

16 Lämna positiva meddelanden till dig själv där du ser dem ofta

17 Lägg märke till vad du känner utan att döma dig själv

18 Be en betrodd vän att berätta vilka styrkor hen ser hos dig

19 Inga planer idag. Ta dig tid att sakta ner och var snäll mot dig själv

20 Njut av foton från en tid med lyckliga minnen

21 Jämför inte hur du känner inuti med hur andra ser ut utanpå

22 Ta god tid på dig. Gör plats för att bara andas och vara stilla

23 Släpp andras förväntningar på dig

24 Acceptera dig själv och kom ihåg att du är värd kärlek

25 Hitta ett nytt sätt att använda en av dina styrkor eller talanger

26 Undvik att säga "jag borde" och ta dig tid att göra ingenting

27 Frigör tid genom att avboka onödiga saker

28 Välj att se dina misstag som steg i att utvecklas

29 Skriv ner tre saker du uppskattar om dig själv

30 Påminn dig själv om att du duger, precis som du är



ACTION FOR HAPPINESS

Lyckligare · Vänligare · Tillsammans