

PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS



1 Rask laiko pasirūpinti savimi. Tai nėra savanaudiška, tai būtina

2 Pastebėk net mažus dalykus, kuriuo gerai darai

3 Atsisakyk savikritikos ir kalbėk su savimi maloniai

4 Suplanuok smagią ar atpalaiduojančią veiklą ir skirk jai laiko

5 Atleisk sau, kai kas nors nepavyksta. Kiekvienas daro klaidų

6 Sutelk dėmesį į pagrindinius dalykus: gerai maitinkis, mankštinkis ir laiku eik miegoti

7 Leisk sau pasakyti "NE"

8 Būk pasirėngęs pasidalinti tuo, kaip jautiesi, ir prireikus paprašyk pagalbos

9 Siek būti pakankamai geras, o ne tobulas

10 Kai tau sunku, prisimink, kad yra OK, kai nesijauti OK

11 Rask laiko užsiimti tuo, kas tau iš tiesų patinka

12 Aktyviai judėk lauke bei protui ir kūnui suteik natūralios energijos

13 Būk toks malonus sau kaip ir mylimam žmogui

14 Jei esi užsiėmęs, leisk sau sustoti ir padaryti pertrauką

15 Rask rūpestingą, raminančią frazę, kurią galėtum naudoti, kai jausis prislėgtas

16 Palik sau teigiamų žinučių, kurias nuolat galėtum matyti

17 Be jokio vertinimo pastebėk, kaip jautiesi

18 Paprašyk patikimo draugo pasakyti, kokias stipriąsias jūsų puses jis įžvelgia

19 Diena be planų. Rask laiko sulėtinti tempą ir būti maloniam sau

20 Mėgaukis nuotraukomis iš laimingų prisiminimų

21 Nelygink to, kaip jautiesi viduje, su tuo, kaip tai atrodo išorėje

22 Neskubėk. Padaryk erdvės tiesiog kvėpuoti ir pabūti ramiai.

23 Paleisk kitų žmonių lūkesčius savo atžvilgiu

24 Priimk save ir prisimink, kad esi vertas meilės

25 Rask naują būdą, kaip panaudoti vieną iš savo stipriųjų pusių ar talentų

26 Venk sakyti "TURĖČIAU" ir rask laiko nieko neveikti

27 Atlaisvink laiko atšaukdamas visus nereikalingus planus

28 Pasirink į savo klaidas žiūrėti kaip į žingsnius, padedančius mokytis

29 Užsirašyk 3 dalykus, kuriuos vertini savyje

30 Primink sau, kad esi pakankamas toks, koks esi

