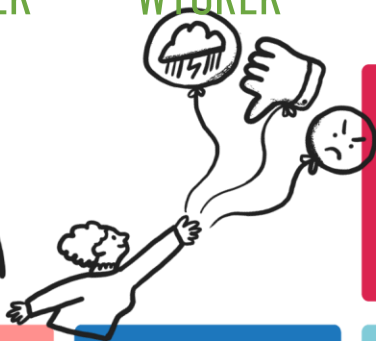


PONIEDZIAŁEK



WTÓREK



ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



1 Znajdź czas na dbanie o siebie. To nie jest egoistyczne, to jest niezbędne

2 Zauważaj rzeczy, które robisz dobrze, nawet te najmniejsze

3 Opuść samokrytykę i mów do siebie czule

4 Zaplanuj przyjemne lub relaksujące zajęcia i znajdź na nie czas

5 Wybacz sobie, gdy coś pójdzie nie tak. Każdy popełnia błędy

6 Skup się na podstawach: dobrze się odżywiaj, ćwicz i kładź się spać o czasie

7 Pozwól sobie powiedzieć „nie”

8 Bądź w gotowości podzielić się tym, jak się czujesz i w razie potrzeby poproś o pomoc

9 Staraj się być wystarczająco dobry, a nie doskonały

10 Kiedy jest Ci trudno, pamiętaj, że to w porządku, że nie jest w porządku

11 Znajdź czas na zrobienie czegoś, co naprawdę Ci się podoba

12 Wyjdź na zewnątrz, by pobudzić umysł i ciało do działania

13 Bądź dla siebie tak miły, jak dla kogoś bliskiego

14 Jeśli jesteś zapracowany, pozwól sobie na przerwę i odpocznij

15 Znajdź troskliwe, uspokajające zdanie którego będziesz używać, gdy poczujesz się gorzej

16 Zostaw sobie pozytywne wiadomości, na które będziesz regularnie spoglądać

17 Zauważaj, co czujesz, bez osądzania

18 Poproś zaufanego przyjaciela, aby powiedział Ci, jakie mocne strony w Tobie widzi

19 Dzień bez planów. Znajdź czas, aby zwolnić i być dla siebie miłym.

20 Ciesz się radosnymi wspomnieniami ze zdjęć

21 Nie porównuj tego, jak się czujesz w środku, z tym, jak inni wyglądają na zewnątrz

22 Nie spiesz się. Stwórz przestrzeń, by poddychać i być spokojnym

23 Opuść oczekiwania innych ludzi wobec Ciebie

24 Zaakceptuj siebie i pamiętaj, że jesteś warty miłości

25 Znajdź nowy sposób na wykorzystanie swoich mocnych stron lub talentów

26 Unikaj mówienia „powinam”/ „powinienem” i znajdź czas na nicnierobienie

27 Uwolnij swój czas odwołując niepotrzebne plany

28 Niech błędy będą dla Ciebie krokiem do uczenia się

29 Zapisz trzy rzeczy, które w sobie cenisz

30 Pamiętaj, że jesteś wystarczający, taki, jaki jesteś

