

ראשון



5 סלחו לעצמכם כאשר דברים אינם הולכים כשורה, קורה שטועים מדי פעם

שבת

4 תכננו פעילות נעימה ופנו זמן כדי לבצע אותה

שישי

3 הניחו לביקורת עצמית והתייחסו אל עצמכם בחביבות

חמישי

2 שימו לב לדברים שאתם עושים היטב, קטנים ככל שיהיו

רביעי

1 הקדשת זמן לעצמכם היא פעילות חיונית וחשובה

שלישי

7 הרשו לעצמכם לסרב לבקשות

שני

6 התמקדו בעיקר, איכלו היטב, עשו פעילות גופנית, לכו לישון בזמן

13 היו רכים ואוהבים כלפי עצמכם כפי שאתם כלפי אחרים

8 שתפו אחרים ברגשותיכם ובקשו עזרה כשצריך

9 שאפו להיות טובים מספיק, לא מושלמים

10 בתקופות קשות, זה בסדר להיות לא בסדר

11 פנו זמן לעשות משהו שאתם נהנים ממנו

12 עשו פעילות גופנית באוויר הפתוח – זה מרענן את הגוף ואת הנפש

20 התבוננו בתמונות מהעבר שמזכירים לכם רגעים נעימים

14 אם אתם עסוקים מדי, הרשו לעצמכם לקחת "פסק זמן"

15 חפשו משפט מעודד ומחזק לאמר לעצמכם כשאתם מדוכדכים

16 השאירו לעצמכם תזכורות שיעשו לכם שמח

17 שימו לב לרגשותכם ובחנו אותם ללא כל שיפוטיות

18 בקשו מחבר טוב להצביע על החוזקות שלכם

28 התייחסו לטעויות שלכם כאירועים שמקדמים אתכם

22 קחו את הזמן לנשום עמוק ולהיות בשקט

23 שחררו את עצמכם מציפיות של אחרים מכם

24 קבלו את עצמכם וזכרו שאתם ראויים לאהבה

25 מצאו דרך חדשה להשתמש בכישרון או ביכולת שיש לכם

27 פנו זמן לעצמכם – בטלו תכניות לא נחוצות

29 רישמו שלשה דברים שאתם מעריכים בעצמכם

30 הזכירו לעצמכם שאתם טובים כפי שהנכם

21 אל תשוו את מה שאתם מרגישים לאיך שנראה לכם שאחרים מרגישים

