

یکشنبه



5 وقتی کار اشتباه انجام میدی خودت رو ببخش. هر کسی میتونه اشتباه کنه.

شنبه

4 يك فعاليت شاد و يا آرامش بخش برنامه ریزی کن و براش وقت بگذار.

جمعه

3 از انتقاد کردن خودت دست بردار و با مهربانی با خودت صحبت کن.

پنجشنبه

2 به چیزهایی که خوب انجام میدی هر چند که کوچک توجه کن.

چهارشنبه

1 زمانی را برای توجه به خودت اختصاص بده. این خودخواهی نیست بلکه ضروری است.

سه شنبه



8 احساست رو در میون بگذار و اگر لازمه کمک بگیر.

7 از نه گفتن نترس.

دوشنبه



6 به کارهای اساسی و پایه تمرکز کن: خوب بخور، ورزش کن و به موقع بخواب.

12 بیرون برو و ورزش کن تا انرژی طبیعی فکر و بدنت رو بالا ببری.

11 برای خودت وقت بگذار تا يك کاری که واقعا لذت میبری انجام بدی.

10 وقتی با مشکلی روبرو میشی یادت باشه که اشکال نداره اگر حالت خوب نیست.

9 هدفت این باشه که خوب باشی، نه اینکه بدون نقص باشی.

15 زمانی که روحیه ات پایین هست، يك عبارات تأکیدی آرامش دهنده برای خودت داشته باش.

14 اگر سرت شلوغه، به خودت اجازه چند دقیقه مکث و توقف بین کارت بده.

13 به همون اندازه که با کسی که دوست داری مهربان هستی، با خودت هم مهربان باش.

19 امروز هیچ برنامه ای نگذار. سرعتت رو پایین بیاار و با خودت مهربان باش.

18 از يك دوست قابل اعتمادت بپرس چه نقاط قوتی در تو میبینه.

17 بدون اینکه خودت رو قضاوت کنی، توجه کن چه احساسی داری.

16 پیامهای مثبت برای خودت بنویس و مرتب اونها رو تکرار کن.

22 برای خودت زمان و مکانی رو اختصاص بده که هیچ کاری نکنی و فقط نفس بکشی.

21 احساس درونی خودت رو با آنچه اطرافیان در ظاهر به نظر میان مقایسه نکن.

20 با مرور عکسها از زمانی که خاطرات شاد داشتی لذت ببر.

26 از گفتن "من باید" دوری کن و زمانی رو در نظر بگیر که هیچ کاری نکنی.

25 يك راه جدید پیدا کن تا از یکی از مهارت ها و نقاط مثبت خودت استفاده کنی.

24 خودت رو بپذیر و به یاد داشته باش تو لیاقت دوست داشته شدن رو داری.

23 انتظارات دیگران از خودت رو فراموش کن.

29 سه چیز که در مورد خودت دوست داری و قدر میدونی رو بنویس.

28 اشتباهاتت رو به عنوان قدم هایی برای کمک به یادگیریت ببین.

27 برنامه های غیر ضروری رو کنسل کن تا زمان آزادت رو بیشتر کنی.

30 به خودت یادآوری کن که تو همونطور که هستی، کافی هستی.



خوشحال تر . مهربان تر . باهمدیگر