

PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



1 Najděte si čas jen pro sebe. Není to sobecké, je to nutnost!

2 Všimněte si věcí, které se Vám daří, ať už to bude cokoliv

3 Namísto sebekritiky buďte sami k sobě laskaví

4 Uspořádejte nějakou zábavnou nebo odpočinkovou aktivitu a udělejte si na ni čas

5 Pokud se Vám něco nepodaří, odpusťte sami sobě. Chybovat je lidské

6 Zaměřte se na svou životosprávu: jezte vyváženou stravu, cvičte a chodte brzy spát

7 Dovolte sami sobě říct NE

8 Nebojte se sdílet své pocity nebo požádat o pomoc, pokud to potřebujete

9 Nesnažte se být perfektní, buďte „dost dobří“

10 Když Vám zrovna nebude do zpěvu, pamatujte, že je v pořádku nebyť stále „v pohodě“

11 Udělejte si čas na činnosti, které vás naplňují

12 Vydejte se ven a dopřejte tak povzbuzení tělu i mysli

13 Chovejte se k sobě stejně laskavě jako ke svému partnerovi/partnerce

14 Pokud jste příliš zaneprázdnění, zastavte se a dejte si pauzu

15 Najděte si slova, která Vás uklidní a podpoří, jakmile budete mít špatnou náladu

16 Vytvořte si pozitivní vzkazy, které budete mít neustále na očích

17 Vnímejte své pocity, ať už budou jakékoliv

18 Zeptejte se důvěryhodného přítele na silné stránky, kterých si na Vás všiml

19 Dnes máte volno. Zkuste trochu zpomalit a být k sobě laskavější

20 Projděte si fotografie, na které máte pěkné vzpomínky

21 Nesrovnávejte vlastní pocity s tím, jak vnímáte, že působí ostatní lidé

22 Nespěchejte tolik. Udělejte si chvílku klidu a jenom dýchejte

23 Nelpěte na tom, co od Vás očekávají druzí

24 Přijměte sebe takové, jací jste. Pamatujte, že každý si zaslouží lásku

25 Najděte nový způsob, jakým můžete využít Vaše silné stránky

26 Neříkejte, že byste něco „měli udělat.“ Raději si dopřejte chvílku lenošení. :)

27 Udělejte si více volného času tím, že zrušíte přebytečné plány

28 Podívejte se na své chyby jako na příležitosti k růstu

29 Zapište si 3 věci, kterých si na sobě vážíte

30 Mějte se rádi takoví, jací jste <3

