

MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY



FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

4

خطط لنشاط ممتع أو وقت للاسترخاء

5

سامح نفسك. الكل يخطئ

6

ركز على الأساسيات : تناول طعاماً جيداً. مارس رياضة. اخذ إلى النوم باكراً

7

امنح نفسك الإذن بقول "لا"

8

كن على استعداد لمشاركة ما تشعر به، واطلب المساعدة عند الحاجة

9

اهدف إلى أن تكون جيداً بما يكفي ، بدلاً من أن تكون مثاليًا

10

عندما تسوء الأمور، عادي تكون غير عادي و تشعر بمشاعر انزعاج

11

خصص وقتاً لفعل شيء تستمتع به

12

كن حيويًا في الهواء الطلق، وامنح عقلك وجسمك قوة الطبيعة

13

كن لطيفًا مع نفسك كما تفعل مع من تحب

14

إذا كنت مشغولاً ، اسمح لنفسك بالتوقف وخذ قسطاً من الراحة

15

ابحث عن عبارة فيها رعايه و تهدئه لاستخدامها عندما تشعر بالضعف

16

اكتب عبارات إيجابية لنفسك لترها بانتظام

17

لا يوجد خطط اليوم. خذ وقتاً للإبطاء، وكن لطيفًا مع نفسك

18

اطلب من صديق تثق به أن يخبرك بنقاط القوة التي يراها فيك

19

لاحظ ما تشعر به دون أي حكم

20

استمتع بالصور و بالذكريات السعيدة

21

لا تقارن ما تشعر به في الداخل، بكيفية ظهور الآخرين في الخارج

22

خذ وقتك. فقط تنفس و كن هادئاً

23

تخلّ عن توقعات الآخرين منك

24

تقبل نفسك، وتذكر أنك تستحق الحب

25

تجنب قول "يجب" على نفسك، واسمح لنفسك لعمل لا شيء

26

ابحث عن طريقة جديدة لاستخدام إحدى نقاط قوتك أو مواهبك

27

تحرر عن طريق إلغاء أي خطط غير ضرورية

28

اختر أن ترى أخطاءك كخطوات لمساعدتك على التعلم

29

اكتب ثلاثة أشياء تقدّرها في نفسك

30

ذكر نفسك أنك مكتفي تماماً كما أنت

