

SEGUNDA



4 Planeje uma atividade divertida ou relaxante e encontre tempo para isto

11 Arranje tempo para fazer algo que realmente goste

18 Pergunte a um amigo de confiança para que ele te diga as forças que ele vê em você

25 Evite dizer 'eu deveria' e reserve um tempo para não fazer nada

TERÇA



5 Perdoe-se quando as coisas derem errado. Todo mundo comete erros

12 Faça atividades ao ar livre e dê a sua mente e corpo uma energia extra

19 Perceba o que você está sentindo, sem nenhum julgamento

26 Encontre um novo jeito de usar uma das suas forças ou talentos

QUARTA



6 Foque no básico: coma bem, faça exercício e vá para cama cedo

13 Seja gentil com você mesmo como você é gentil com aqueles que você ama

20 Aprecie fotos de uma época com momentos felizes

27 Encontre um tempo livre cancelando os planos desnecessários

QUINTA



7 Dê a si mesmo permissão para dizer 'não'

14 Se dê o direito de fazer uma pausa quando estiver muito ocupado

21 Não compare como você se sente com o que os outros aparentam sentir

28 Veja os seus erros como passos para o aprendizado

SEXTA

1 Encontre tempo para o autocuidado. Não é egoísmo, é essencial

8 Esteja disponível para dividir como você se sente e pedir ajuda quando necessário

15 Encontre uma frase carinhosa e calmante para usar quando se sentir deprimido

22 De uma pausa. Encontre um lugar para somente respirar e existir

29 Escreva três coisas que você aprecia em você

SÁBADO

2 Observe as coisas que você faz bem, por menores que sejam

9 Prefira ser suficientemente bom, mais que ser perfeito

16 Deixe mensagens positivas para você ver regularmente

23 Não se importe tanto com as expectativas dos outros sobre você

30 Lembre-se de que você é suficiente, assim como você é

DOMINGO

3 Pare de se autocriticar e fale consigo mesmo gentilmente

10 Quando você achar as coisas difíceis, lembre-se que tudo bem não estar bem

17 Dia sem planos. Encontre tempo para diminuir o ritmo e seja gentil consigo mesmo

24 Aceite-se e lembre-se que você merece ser amado

