

DILLUNS



4 Planifica una activitat divertida o relaxant i pren-te un temps per fer-la

11 Pren-te un temps per fer alguna cosa que realment gaudeixis

18 Demana-li a un amic de confiança que et digui quins quins punts forts veu en tu

25 Tracta de no dir "hauria" i pren-te un temps per no fer res

DIMARTS



5 Perdona't a tu mateix/a quan les coses vagin malament. Tots cometem errors

12 Fes activitats a l'aire lliure que donin un impuls natural al teu cos i a la teva ment

19 Fixa't en el que estàs sentint, sense cap judici

26 Troba una nova forma d'aplicar una de les teves fortaleses o talents

DIMECRES



6 Concentra't en les coses bàsiques: menja bé, fes exercici i ves a dormir d'hora

13 Sé tan amable amb tu mateix/a com ho series amb un ésser estimat

20 Gaudeix de les fotos d'una època que et porti records feliços

27 Allibera temps cancel·lant qualsevol pla innecessari

DIJOUS



7 Dóna't permís per dir "no"

14 Si està bastant ocupat/da, permet-te fer una pausa i prendre't un descans

21 No comparis com et sents per dins amb com es mostren els altres per fora

28 Decideix veure els teus errors com passos que t'ajudaran a aprendre

DIVENDRES

1 Troba temps per cuidar-te: no és ser egoista, sinó una cosa fonamental

8 Està disposat/da a compartir com et sents i a demanar ajuda quan sigui necessari

15 Troba una frase amable i tranquil·litzadora per dir-te a tu mateix/a, en els teus moments baixos

22 Ves a poc a poc. Troba un temps per respirar i estar tranquil·la

29 Escribe tres coses que aprecies de tu mateix/a

DISSABTE

2 Fixa't en les coses que fas bé, per petites que siguin

9 Proposa't fer les coses bé, en lloc de fer-les a la perfecció

16 Deixa missatges positius on els puguis veure amb freqüència

23 No posis atenció a les expectatives que altres persones tenen sobre tu

30 Recorda't a tu mateix/a que ets valuós/a, tal com ets

DIUMENGE

3 Deixa anar l'autocrítica i parla amb tu mateix/a amb amabilitat

10 Quan les coses et resultin difícils, recorda que està bé no estar bé

17 Avui, proposa't un dia sense plans: dedica temps a fer les coses a poc a poc i a ser amable amb tu mateix/a

24 Accepta't a tu mateix/a i recorda que ets digne/a d'amor

