

ΔΕΥΤΕΡΑ



4 Σχεδιάστε μια διασκεδαστική ή χαλαρωτική δραστηριότητα και βρείτε χρόνο γι' αυτήν

11 Βρείτε χρόνο για να κάνετε κάτι που πραγματικά σας αρέσει

18 Ζητήστε από έναν έμπιστο φίλο να σας πει ποια είναι τα δυνατά σημεία που βλέπετε σε εσάς

25 Αποφύγετε να λέτε "θα έπρεπε" και βρείτε χρόνο για να μην κάνετε τίποτα

ΤΡΙΤΗ



5 Συγχωρέστε τον εαυτό σας όταν τα πράγματα πάνε στραβά. Όλοι κάνουν λάθη

12 Δραστηριοποιηθείτε έξω και δώστε στο μυαλό και το σώμα σας μια φυσική ώθηση

19 Παρατηρήστε τι αισθάνεστε, χωρίς καμία κριτική

26 Βρείτε έναν νέο τρόπο να χρησιμοποιήσετε ένα από τα δυνατά σας σημεία ή τα ταλέντα σας

ΤΕΤΑΡΤΗ



6 Επικεντρωθείτε στα βασικά: τρώτε καλά, ασκηθείτε και πηγαίnete για ύπνο στην ώρα σας

13 Να είστε τόσο ευγενικοί με τον εαυτό σας όσο θα ήσασταν με ένα αγαπημένο σας πρόσωπο

20 Απολαύστε φωτογραφίες από μια εποχή με χαρούμενες αναμνήσεις

27 Απελευθερώστε χρόνο ακυρώνοντας τυχόν περιττά σχέδια

ΠΕΜΠΤΗ



7 Δώστε στον εαυτό σας την άδεια να λέει "όχι"

14 Αν είστε απασχολημένοι, επιτρέψτε στον εαυτό σας να κάνει μια παύση και να κάνει ένα διάλειμμα

21 Μην συγκρίνετε το πώς αισθάνεστε μέσα σας με το πώς εμφανίζονται οι άλλοι έξω

28 Επιλέξτε να βλέπετε τα λάθη σας ως βήματα που θα σας βοηθήσουν να μάθετε

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

1 Βρείτε χρόνο για αυτοφροντίδα. Δεν είναι εγωιστικό, είναι απαραίτητο

8 Να είστε πρόθυμοι να μοιραστείτε πώς αισθάνεστε και να ζητήσετε βοήθεια όταν χρειάζεται

15 Βρείτε μια ηρεμιστική φράση για να χρησιμοποιείτε όταν αισθάνεστε πεσμένοι

22 Πάρτε το χρόνο σας. Κάντε χώρο για να αναπνεύσετε και να μείνετε ακίνητοι

29 Γράψτε τρία πράγματα που εκτιμάτε στον εαυτό σας

ΣΑΒΒΑΤΟ

2 Παρατηρήστε τα πράγματα που κάνετε καλά, όσο μικρά και αν είναι

9 Να στοχεύετε στο να είστε αρκετά καλοί και όχι τέλειοι

16 Αφήστε τακτικά θετικά μηνύματα για τον εαυτό σας

23 Αφήστε πίσω τις προσδοκίες των άλλων για εσάς

30 Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι είστε αρκετοί, όπως ακριβώς είστε

ΚΥΡΙΑΚΗ

3 Αφήστε την αυτοκριτική και μιλήστε στον εαυτό σας με ευγένεια

10 Όταν τα πράγματα είναι δύσκολα, θυμηθείτε ότι δεν πειράζει να μην είστε καλά

17 Ημέρα χωρίς σχέδια. Βρείτε χρόνο για να επιβραδύνετε και να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας

24 Αποδεχτείτε τον εαυτό σας και θυμηθείτε ότι αξίζετε την αγάπη

