

שני



4

פנו זמן לפעילות נעימה ומרגיעה.

שלישי



5

סלחו לעצמכם כשדברים לא מצליחים לכם. טעויות הם חלק מהחיים

רביעי

חמישי



7

אמרו "לא" אם לכם משהו לא מתאים

שישי

שבת

ראשון

1

מאד חשוב שתקדישו זמן לעצמכם. זאת לא אנוכיות.

2

שחמו לב לדברים שאתם טובים בהם, גם אם נראים לכם פעוטים.

3

השתחררו מביקורת עצמית, התייחסו אל עצמכם בעדינות

10

זה בסדר להיות "לא בסדר" כשעוברים עלייך דברים לא קלים

11

השאירו זמן לפעילות שאתם ממש אוהבים

12

עשו פעילות גופנית באוויר הצח, תנו לגוף ולנפש להתאורר

13

התייחסו אל עצמכם בעדינות ובאהבה כמו שאתם מתייחסים לחבר או חברה

14

קחו הפסקה למנוחה ביום עמוס

15

מצאו משפט מרגיע ומחזק ואמרו אותו לעצמכם בזמן קשה

16

שלחו לעצמכם מסרונים מעודדים ומשמחים

17

קחו יום חופשי ועשו בו כל מה שעושה לכם טוב

18

בקשו מחבר או חברה להגיד לכם אילו תכונות חיוביות הם מוצאים בכם

19

קבלו את מה שאתם מרגישים ללא ביקורת

20

הזכרו ברגעים משמחים שהיו בעבר. השתמשו בתמונות כדי להזכר

21

אל תשוו את ההרגשה הפנימית שלכם עם מה שאחרים משדרים כלפי חוץ

22

נשמו עמוק, הוקירו את עצם ההוויה שלכם

23

התעלמו מצפיות של אחרים לגביכם.

24

קבלו את עצמכם. זכרו! אתם ראויים לאהבה.

25

השתדלו להפטר מ"אני צריך / צריכה" קחו זמן לנוח ולאגור כוחות.

26

מצאו דרך חדשה להשתמש בכישרונות שלכם.

27

בטלו תוכניות מיותרות. פנו זמן לעצמכם.

28

התייחסו לטעויות שעשיתם כהזדמנות ללמידה והתקדמות

29

רשמו שלש תכונות חיוביות שלכם

30

זכרו שאתם טובים בדיוק כפי שאתם

