

PONIEDZIAŁEK



4 Zaplanuj przyjemne lub relaksujące zajęcie i znajdź na nie czas

11 Znajdź czas na zrobienie czegoś, co naprawdę lubisz

18 Poproś zaufanego przyjaciela, aby powiedział Ci, jakie mocne strony w Tobie widzi

25 Unikaj mówienia „powinam” / „powinienem” i znajdź czas na nicnierobienie

WTOREK



5 Wybacz sobie, gdy coś pójdzie nie tak. Każdy popełnia błędy

12 Wyjdź na zewnątrz, by pobudzić umysł i ciało do działania

19 Zauważaj, co czujesz, bez osądzania

26 Znajdź nowy sposób na wykorzystanie swoich mocnych stron lub talentów

ŚRODA



6 Pamiętaj o podstawach: dobrze się odżywiaj, ćwicz i kładź się spać o odpowiedniej porze

13 Bądź dla siebie tak miły jak dla kogoś bliskiego

20 Ciesz się radosnymi wspomnieniami ze zdjęć

27 Uwolnij swój czas rezygnując z niepotrzebnych planów

CZWARTEK



7 Miej w sobie zgodę na mówienie „nie”

14 Gdy jesteś zabiegany, pozwól sobie na przerwę i odpocznij

21 Nie porównuj tego, jak się czujesz w środku z tym, jak inni wyglądają na zewnątrz

28 Potraktuj swoje błędy jako krok do uczenia się

PIĄTEK

1 Znajdź czas, aby zadbać o siebie. To nie jest egoizm, to jest konieczność

8 Bądź gotowy podzielić się tym, jak się czujesz i w razie potrzeby poproś o pomoc

15 Znajdź troskliwe, uspokajające zdanie, którego użyjesz, gdy poczujesz się gorzej

22 Nie spiesz się. Stwórz przestrzeń, by poddychać i być spokojnym

29 Wypisz trzy rzeczy, które w sobie cenisz

SOBOTA

2 Zauważaj rzeczy, które robisz dobrze, nawet te najmniejsze

9 Staraj się być wystarczająco dobry, a nie doskonały

16 Przygotuj dla siebie pozytywne wiadomości, na które będziesz regularnie spoglądać

23 Opuść oczekiwania innych ludzi wobec Ciebie

30 Pamiętaj, że jesteś wystarczający, taki, jaki jesteś

NIEDZIELA

3 Opuść samokrytykę i mów do siebie z czułością

10 Kiedy jest Ci trudno, pamiętaj, że to w porządku, gdy nie jest w porządku

17 Dzień bez planów. Znajdź czas, aby zwolnić i być dla siebie miłym.

24 Zaakceptuj siebie i pamiętaj, że jesteś warty miłości

