

PONDĚLÍ



4 Naplánujte si zábavnou nebo odpočinkovou aktivitu a udělejte si na ní čas.

ÚTERÝ



5 Opuštěte sami sobě, pokud se vám něco nepodaří. Všichni děláme chyby.

STŘEDA



6 Soustřeďte se na svou životosprávu: jezte vyváženou stravu, zacvičte si a jděte spát včas.

ČTVRTEK



7 Dovolte sami sobě říct NE.

PÁTEK

1 Najděte si čas na péči o sebe. Je to nezbytné, nikoliv sobecké.

SOBOTA

2 Všímejte si věcí, které se vám daří, ať už je to cokoliv.

NEDĚLE

3 Přestaňte sami sebe kritizovat a mluvte k sobě laskavě.

11 Udělejte si čas na činnost, která vás opravdu baví.

12 Podnikněte venku nějakou aktivitu a dopřejte si vzpruhu v přírodě.

13 Buďte sami k sobě laskaví stejně jako jste ke svým blízkým.

14 Pokud jste zrovna zaneprázdnění, zastavte se na chvíli a udělejte si přestávku.

15 Najděte si nějakou uklidňující větu, která vám pomůže když se necítíte dobře.

16 Nechávejte si na viditelných místech pozitivní vzkazy, které si budete moct kdykoliv přečíst.

17 Udělejte si den volna. Zpomalte a buďte sami k sobě laskaví.

18 Zeptejte se důvěrného přítele na vaše silné stránky.

19 Všímejte si vašich pocitů a nijak je nerozebírejte, nechte je plynout.

20 Užijte si prohlížení fotografií, na které máte hezké vzpomínky.

21 Neporovnávejte to, jak se cítíte s tím, jak v pohodě se zdají být ostatní.

22 Vyhradte si čas, který potřebujete pro sebe. Zhluboka dýchejte a sedte klidně.

23 Dnes nechte očekávání ostatních vůči vám stranou.

24 Přijměte sebe takové, jací jste a mějte na paměti, že si zasloužíte lásku.

25 Dnes se vyhněte tvrzení, že byste něco měli udělat. Raději si odpočiňte.

26 Najděte nový způsob, jak můžete využít své silné stránky nebo talent.

27 Udělejte si volno ve svém kalendáři zrušením zbytečných akcí.

28 Vnímejte své chyby jakožto prostředky, které vám pomohou se něčemu naučit.

29 Sepište si 3 věci, kterých si sami na sobě vážíte.

30 Připomeňte si, že jste takoví jací jste a nemusíte na tom nic měnit, pokud sami nechcete.

