

PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA



ČTVRTEK



PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

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

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

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

7 Dovolte sami sobě říct NE

8 Sdílejte své pocity a požádejte o pomoc, pokud ji potřebujete

9 Dejte si za cíl být dobrý, ale nikoliv dokonalý

10 Pokud zrovna procházíte těžkým obdobím, mějte na paměti, že je v pořádku necítit se dobře

11 Udělejte si čas na činnost, která vás opravdu baví

12 Podnikněte venku nějakou aktivitu a dopřejte si vzpruhu v přírodě

13 Bud'te 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 bud'te sami k sobě laskaví

18 Zeptejte se důvěrného přítele na vaše silné stránky

19 Všimněte 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 Vyhrad'te si čas, který potřebujete pro sebe. Zhluboka dýchejte a sed'te 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 odpočítejte

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

