

ПОНЕДЕЛНИК



4 Испланирајте забавна или релаксирачка активност и одвојте време за тоа

11 Најдете време да направите нешто во што навистина уживате

18 Прашајте близок пријател кои силни страни ги гледа во вас

25 Избегнувајте да кажувате „треба“ и одвојте време да не правите ништо

ВТОРНИК



5 Простете си кога работите ќе тргнат наопаку. Секој прави грешки

12 Активирајте се надвор и дајте им природен поттик на вашите ум и тело

19 Забележете што чувствувате, без никакво осудување

26 Најдете нов начин да искористите една од вашите силни страни или таленти

СРЕДА



6 Фокусирајте се на основите: јадете добро, вежбајте и легнете на време

13 Бидете љубезни кон себе како што би биле кон саканата личност

20 Уживајте во стари фотографии со среќни спомени

27 Ослободете време со откажување на сите непотребни планови

ЧЕТВРТОК



7 Дозволете си да кажете „не“

14 Ако сте зафатени, дозволете си да направите пауза и да одморите

21 Не споредувајте како се чувствувате однатре со тоа како другите изгледаат однадвор.

28 Изберете да ги гледате вашите грешки како чекори кои ќе ви помогнат да научите

ПЕТОК

1 Најдете време за грижа за себе. Тоа не е себично, тоа е од суштинско значење

8 Бидете подготвени да споделите како се чувствувате и да побарате помош кога е потребно

15 Најдете грижлива, смирувачка изјава што ќе ја користите кога ќе се чувствувате тажно

22 Одвојте време. Направете простор само да дишете и да бидете мирни

29 Запишете три работи што ги цените кај себе

САБОТА

2 Забележете ги работите што ги правите добро, колку и да се мали

9 Целта е да бидете доволно добри, наместо совршени

16 Оставете си позитивни пораки кои редовно ќе ги гледате

23 Ослободете се од очекувањата кои другите ги имаат за вас

30 Потсетете се дека сте доволни, токму какви што сте

НЕДЕЛА

3 Ослободете се од самокритичноста и зборувајте љубезно со себе

10 Кога работите напорно, запомнете дека е во ред да не сте во ред

17 Ден без планови. Најдете време да успорите и да бидете љубезни кон себе

24 Прифатете се себеси и запомнете дека сте достоини за љубов

