

Сентябрь заботы о себе 2023

ПОНЕДЕЛЬНИК



ВТОРНИК



СРЕДА

ЧЕТВЕРГ



ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

4

Запланируй весёлое или расслабляющее занятие и выдели на него время

5

Прощай себя, когда что-то идёт не так. Ошибаются все

6

Вспомни основное – хорошо ешь, двигайся и вовремя ложись спать

7

Разреши себе сказать «Нет»

8

Будь готов поделиться своими чувствами и, когда нужно, попросить о помощи

9

Старайся делать своё дело достаточно хорошо, не всегда стремись к идеалу

10

Когда тебе тяжело, помни, что не чувствовать себя «нормально» – тоже нормально

11

Выдели время на то, что тебе действительно нравится

12

Двигайся на свежем воздухе – придай природный импульс мозгу и телу

13

Проявляй столько же доброты к себе, сколько хочешь проявить к любимым

14

Если слишком много дел, позволь себе остановиться и сделать перерыв

15

Найди заботливую успокаивающую фразу, чтобы говорить её себе, когда тебе грустно

16

Оставляй для себя позитивные сообщения, которые ты сможешь регулярно видеть

17

День без планов! Выдели время, чтобы замедлиться и проявить к себе доброту

18

Спроси хороших друзей, какие сильные стороны они в тебе видят

19

Заметь, что ты сейчас чувствуешь, не осуждая

20

Порадуйся фотографиям с счастливыми моментами

21

Не сравнивай то, как ты чувствуешь себя внутри, с тем, как другие выглядят внешне

22

Не торопись. Выдели время на то, чтобы просто подышать и побыть в покое

23

Отпусти то, что другие ждут от тебя

24

Прими себя и помни, что ты заслуживаешь любви

25

Избегай слов «я должен/должна» и выдели время на то, чтобы ничего не делать

26

Найди новый способ применить что-то из твоих сильных сторон или талантов

27

Освободи время, отменив ненужные планы

28

Посмотри на свои ошибки как на ступеньки, помогающие тебе расти

29

Запиши три черты, которые ты в себе ценишь

30

Напомни себе, что тебя достаточно такого или такой, как ты есть

