

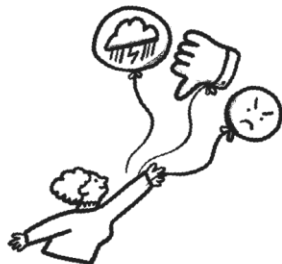
PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA



ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



5  
Odpusťte sami sobě, pokud se vám něco nepodaří. Chybovat je lidské

6 Soustřeďte se na zdravou životosprávu: jezte vyváženou stravu, cvičte a chodte spát dříve

7  
Dovolte sami sobě říct „ne“

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

9  
Někdy stačí být dost dobrý spíš než dokonalý

10  
Když vám zrovna nebude nejlíp, mějte na paměti, že je normální nebýt „v pohodě“

11  
Udělejte si čas na věci, které vás opravdu baví

12  
Jděte ven do přírody a dopřejte svému tělu a mysli oživení

13  
Bud'te laskaví k sobě stejně jako k vašim nejbližším

14  
Pokud jste příliš zaneprázdnění, nepamenejte si udělat přestávku na odpočinek

15  
Najděte si uklidňující frázi/rčení, pro okamžiky, kdy se nebudete cítit dobře

16  
Připravte si pro sebe povzbuzující vzkazy na místa, kde denně pohybujete

17  
Udělejte si den volna. Je čas zpomalit a být laskavý sám k sobě

18  
Zeptejte se důvěrného přítele, jaké silné stránky ve vás vidí

19  
Všímejte si svých pocitů, ať už budou jakékoliv

20  
Užívejte si prohlížení fotografií, na něž máte hezké vzpomínky

21  
Nesrovnávejte vaše vnitřní pocity s vnějším chováním druhých

22  
Není kam spěchat. Zvolna dýchejte a zůstaňte v klidu

23  
Neberte ohledy na očekávání, která vůči vám mají ostatní

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

25  
Vyhněte se tomu, že byste něco měli udělat a dejte si chvíli lenošení

26  
Najděte nové způsoby, jak můžete využít své silné stránky

27  
Udělejte si více volna. Zrušte některé plány, bez kterých se obejdete

28  
Vnímejte své chyby jako prostředky k tomu, jak se z nich můžete ponaučit

29  
Zapište si 3 věci, kterých si sami na sobě vážíte

30  
Mějte na paměti, že jste skvělí takoví, jací jste

