



AKČNÍ KALENDÁŘ: PEČUJÍCÍ ZÁŘÍ 2020



PONDĚLÍ



ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDELE

1 Pamatujte si, že péče o sebe není nic sobeckého. Je nezbytná

2 Nebojte se sdílet s ostatními, jak se zrovna cítíte a říct si o pomoc

3 Zrušte všechny nadbytečné plány na dnešek a věnujte se sobě

4 Odpusťte sami sobě, pokud se vám něco nepovede

5 Naplánujte si na víkend něco zábavného nebo odpočinkového

6 Srovnejte si základní věci: kvalitně jíst, denně cvičit a brzy spát

7 Mějte na paměti, že je normální se čas od času cítit špatně

8 Všimněte si každé věci, která se Vám dnes povede

9 Zkuste se vyhnout frázím „musím“/„měl bych“ něco udělat

10 Když po Vás ostatní něco žádají, máte právo říci NE

11 Nezkoušejte být perfektní, stačí být „dost dobrý“

12 Dnes trochu „uberte plyn“ a dovolte si zpomalit

13 Udělejte si čas na aktivitu, která Vás opravdu naplňuje

14 Chovejte se k sobě stejně jako k milované osobě

15 Najděte si nějakou uklidňující frázi, která Vám vždy zvedne náladu

16 Všimněte si, jak se cítíte – bez jakéhokoliv hodnocení

17 Napište si povzbuzující vzkazy a mějte je před očima

18 Nesrovnávejte vlastní pocity s tím, jak se vám ostatní lidé jeví zvenčí

19 Vyrazte do přírody a nechte se unést

20 Volný den – zpomalte a buďte sami k sobě milí

21 Připomeňte si, že si zasloužíte lásku

22 Prohlížejte si fotografie, na které máte pěkné vzpomínky

23 Dnes nechte očekávání ostatních plovat

24 Zeptejte se dobrého přítele, co se mu na Vás líbí

25 Osvobodte se od příliš velkých nároků na sebe a sebekritiky

26 Najděte nový způsob, jak využít vaše silné stránky či schopnosti

27 Zpomalte. Najděte si čas na relaxaci

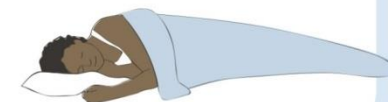
28 Dívejte se na vlastní chyby jako na něco, čím se posouváte

29 Zapište si 3 věci, které na sobě dnes oceňujete

30 Na vás záleží. Pamatujte si, že jste dobří takoví, jací jste



Péče o sebe není nic sobeckého. Pamatujte, že nemůžete nalévat z prázdného hrnku.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Více informací najdete na www.actionforhappiness.cz.

Žij klidně, moudře, laskavě.