



# ACTION CALENDAR: SELF-CARE SETTEMBRE 2019



## DOMENICA

**1** Prendersi cura di sè non è egoista. E' vitale

**8** Ricorda che sei amato e degno di amore

**15** Crea tempo per fare qualcosa che ami

**22** Niente progetti - Rallenta e sii gentile con te stesso

**29** Scrivi tre cose che apprezzi di te

## LUNEDÌ

**2** Parlati allo stesso modo cui parleresti a qualcuno che ami

**9** Evita di dirti "Devo" o "Dovrei"

**16** Prendi nota della cose che ti riescono bene, seppur piccole

**23** Lascia andare le aspettative altrui

**30** Accetta i tuoi errori: sono di aiuto per la tua crescita

## MARTEDÌ

**3** Crea tempo eliminando progetti non necessari

**10** Datti il permesso di dire di no alle richieste altrui

**17** Lascia messaggi positivi in posti che puoi vedere spesso

**24** Liberati da domande, dubbi, autocritica

## MERCOLEDÌ

**4** Quando le cose vanno male, perdonati. Tutti sbagliano

**11** Punta ad essere bravo abbastanza anzichè perfetto

**18** Non confrontare ciò che senti con ciò che è

**25** Chiedi ad un amico fidato cosa gli piace di te

## GIOVEDÌ

**5** Annota come ti senti, oggi, senza giudicare

**12** Trova una frase calmante da dirti quando ti senti giù

**19** Pensa ad un errore che sei contento di avere fatto

**26** Trova un modo nuovo per usare uno dei tuoi talenti

## VENERDÌ

**6** E' ok non essere ok. Tutti hanno dei giorni no

**13** Sii disposto a condividere le tue emozioni e chiedere aiuto

**20** Guarda vecchie foto, che evochino ricordi felici

**27** Tu conti. Ricorda che vai bene così come sei

## SABATO

**7** Pianifica e fai un'attività rilassante questo weekend

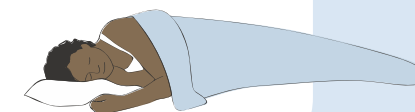
**14** Non abusare della parola "indaffarato". E' ok fare una pausa

**21** Fai attività all'aperto e dai un boost a mente e corpo

**28** Prenditi il tuo tempo, anche solo per respirare e rilassarti



**"La cura di sè non è egoismo. Non puoi versare da una tazza vuota"**



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Scopri di più sui dieci fondamenti per una Vita Felice, incluso libri, manuali, poster e altro qui: [www.actionforhappiness.it](http://www.actionforhappiness.it)