



AKTÍV NAPTÁR: „ÉNIDŐ” SZEPTEMBER 2019



VASÁRNAP

1 Jusson eszedbe!
Az énidő nem önzés.
Elengedhetetlen.

8 Emlékeztess magad: szeretnek és méltó vagy a szeretetre!

15 Szakíts ma időt olyasmire, amit igazán szeretsz csinálni!

22 Spontán nap - lassulj le kicsit és kedves légy magadhoz!

29 Írj három dolgot, amit tisztelsz magadban!

HÉTFŐ

2 Szólj úgy magadhoz, ahogy egy szerettedhez tennéd!

9 Kerüld a “kellett volna” és “lehetett volna” kifejezéseket!

16 Ismerj fel mindent, amit ma jól csináltál, bármilyen apróság is az!

23 Engedd el ma mások veled szemben támasztott elvárásait!

30 Tekints a tévedéseidre, mint fejlődési folyamatra!

KEDD

3 Szabadíts fel időt a naptáradban azaz, hogy töröld, ami nem fontos!

10 Engedd meg magadnak, hogy néha nemet mondj másoknak!

17 Hagyj pozitív üzeneteket ott, ahol mindig látod őket!

24 Mentsd ma fel magad a belső elvárásaid és az önkritikád alól!

SZERDA

4 Légy magaddal elnéző! Mindannyian követünk el hibákat.

11 Legyen a célod, hogy pont jó legyél, ne az, hogy tökéletes!

18 Ne hasonlítsd a saját érzéseidet ahhoz, amit mások kifelé mutatnak!

25 Kérj meg egy bizalmas barátot, moondja el, mit szeret benned!

CSÜTÖRTÖK

5 Nyugtázd a mai érzéseidet ítékezés nélkül!

12 Találj ki egy mondatot, ami segít megnyugodni, ha nem vagy jól!

19 Emlékezz egy korábbi hibádra, amire ma már büszke lehetsz! Gondold át, miért!

26 Használd ma új módon egy erősséged, képességed!

PÉNTEK

6 Jusson eszedbe: tők OK, ha épp nem vagy OK. Mindenkinek lehet nehéz napja.

13 Oszd meg az érzéseidet és ne félj segítséget kérni, ha úgy érzed, elkelne!

20 Nézegess szép pillanatok, emlékeket idéző képeket!

27 Te számítasz. Emlékezz, úgy vagy elég, ahogy vagy!

SZOMBAT

7 Tervezz bulit vagy lazulást a hétvégére és szakíts is időt rá!

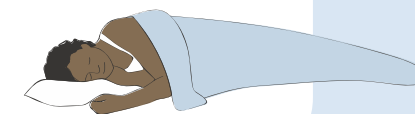
14 Ne istenítsd a rohanást! Igenis kell a szünet néha.

21 Légy ma aktív kint a szabadban! Adj természetes lökést testnek és léleknek!

28 Ne kapkodj! Maradj csendben és csak lélegezz!



“Az énidő nem önzés. Nem tölthetsz egy üres kannából.”



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys