



AKČNÍ KALENDÁŘ: PEČUJÍCÍ ZÁŘÍ 2019



NEDELE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

1 Pamatuj si, že péče o sebe sama není sobecká, je nutná

2 Mluv k sobě jako mluvíš k někomu, koho máš opravdu rád

3 Uvolni si čas v diáři zrušením zbytečných plánů

4 Opuť si, když se něco pokazí, všichni dělají chyby

5 Všímej si, co dnes cítíš a nesud' se

6 Pamatuj si že je OK nebýt OK. Každý má občas těžký den

7 Naplánuj si zábavu na tento víkend a udělej si na ni čas

8 Připomeň si, že tě někdo má rád a že si zasloužíš lásku

9 Vyhni se myšlenkám jako "měl/měla bych"

10 Dovol si říci ostatním NE

11 Zaměř se na to být dost dobrý/á namísto dokonalý/á

12 Najdi si láskyplnou uklidňující větu, kterou si řekneš, když je třeba

13 Sdílej to, jak se cítíš a říkej si o pomoc, když ji potřebuješ

14 Přestaň uctvávat spojením "nemám čas, mám moc práce". Je dobré dát si pauzu.

15 Udělej si čas na něco, co tě fakt baví

16 Všímej si věcí, které se ti povedou, jakkoli jsou malé

17 Nechej si pozitivní vzkazy tam, kde je často uvidíš

18 Nesrovnávej to, jak se cítíš uvnitř s tím, jak se jiní tváří navenek

19 Zamysli se nad chybou, kterou ji udělal/a a jsi za to rád/a

20 Projdi si fotky, které Ti připomenou hezké vzpomínky

21 Vyraž ven a dodej svému tělu i myslí novou energii

22 Den bez plánů - udělej si čas, zpomal a buď na sebe hodný/á

23 Dnes dej sbohem očekávání, které od tebe mají druzí

24 Oprosti se od vnitřních požadavků a sebekritiky

25 Zeptej se dobrého přítele, co má na tobě rád/a

26 Najdi nový způsob využití svých silných stránek a talentu

27 Na tobě záleží! Pamatuj si, že jsi OK, takový/á jaký/á jsi

28 Dej si na čas. Udělej si čas jen tak být a vnímat svůj dech a klid

29 Napiš si 3 věci, kterých si na sobě dnes vážíš

30 Přijmi své chyby, jako svůj posun vpřed



"Péčovat sám o sebe není sobecké. Z prázdného hrnku druhým nenaliješ."



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org