



# AKCIJSKI KALENDAR: RUJANSKA BRIGA O SEBI 2019



## MONDAY

**1** Zapamtite da briga o sebi nije sebična. Esencijalna je!

**8** Prisjetite se da ste voljeni i vrijedni ljubavi

**15** Pronađite vremena za nešto u čemu zaista uživate

**22** Bez planova - pronađite vremena da usporite i budite ljubazni prema sebi

**29** Zapišite tri stvari koje cijenate kod sebe danas

## TUESDAY

**2** Govorite sebi onako kako biste govorili nekome koga volite

**9** Izbjegavajte si govoriti "trebao/la bih" ili "trebao/la sam"

**16** Uočite stvari koje danas dobro radite, ma koliko malene bile

**23** Danas otpustite sva očekivanja koje drugi imaju za Vas

**30** Prihvatite svoje greške kao jedan od načina za napredak

## WEDNESDAY

**3** Otkazite sve nepotrebne planove i slobodite vrijeme u rokovniku

**10** Dopustite si reći Ne zahtijevima drugih

**17** Ostavite pozitivne poruke tamo gdje ćete ih lako primijetiti

**24** Oslobodite se unutarnjih zahtijeva i samokritičnosti

## THURSDAY

**4** Oprostite si kada stvari pođu po krivu. Svi mi griješimo

**11** Ciljajte biti dovoljno dobri, a ne savršeni

**18** Ne uspoređujte svoje unutarnje osjećaje sa ponašanjem drugih

**25** Upitajte dobrog prijatelja što voli kod Vas

## FRIDAY

**5** Primijetite kako se danas osjećate, bez imalo osuđivanja

**12** Pronađite brižnu, umirujuću frazu koju ćete si reći kada se osjećate loše

**19** Razmislite o pogreškama za koje Vam je drago da ste ih učinili i zašto

**26** Danas pronađite novi način da iskoristite svoje vrline i talente

## SATURDAY

**6** Prisjetite se da je ok ne biti ok. Svi mi imamo teške dane

**13** Izrazite svoje osjećaje i zatražite pomoć kada Vam je potrebna

**20** Pregledajte fotografije iz vremena sa sretnim uspomnama

**27** Vi ste bitni. Zapamtite da ste dovoljni, baš onakvi kakvi jeste

## SUNDAY

**7** Isplanirajte zabavnu ili opuštajuću aktivnost za ovaj vikend

**14** Prestanite veličati "veliku zaposlenost". U redu je uzeti pauzu

**21** Budite aktivni vani i pružite prirodan poticaj svojem umu i tijelu

**28** Uzmite si vremena. Napravite si prostora, dišite i budite smireni



**"Briga o sebi nije sebičnost. Ne možeš sipati iz prazne čaše."**



**ACTION FOR HAPPINESS**



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