



# КАЛЕНДАР ДІЙ: ВЕРЕСЕНЬ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ 2019



## НЕДІЛЯ

**1** Пам'ятай, що турбота про себе - це не егоїзм. Це необхідність.

**8** Пам'ятай, що ти коханий та вартий кохання

**15** Знайти час на те, що ти дійсно любиш

**22** Жодних планів. Сповільнись та будь добрим до себе

**29** Запиши три речі, які цінуєш в собі

## ПОНЕДІЛОК

**2** Розмовляй з собою так, як розмовляєш з близькими

**9** Припини казати "я маю" чи "я повинен"

**16** Зверни увагу на речі, які ти робиш добре. Навіть дрібниці

**23** Припини судити себе за очікуваннями інших людей

**30** Сприймай помилки як спосіб стати краще

## ВІВТОРОК

**3** Звільни трохи часу, скасувавши все непотрібне

**10** Дозволь собі казати іншим "НІ"

**17** Залиш позитивні записки там, де ти будеш їх часто бачити

**24** Звільни себе від внутрішніх зобов'язань та критики

## СЕРЕДА

**4** Пробач собі, як щось піде не так. Ми всі робимо помилки

**11** Намагайся бути кращим, а не досконалим

**18** Не порівнюй свої внутрішні почуття з зовнішністю інших

**25** Попрохай друга розповісти, що йому в тобі подобається

## ЧЕТВЕР

**5** Стався до своїх почуттів без засудження

**12** Придумай заспокійливу фразу для складних часів

**19** Згадай помилку, якій ти потім навіть зрадів і чому

**26** Подивись на свої сильні сторони по-новому

## П'ЯТНИЦЯ

**6** Почуватись погано - це ок. У всіх бувають невдалі дні

**13** Не приховуй своїх почуттів та не соромся просити допомоги

**20** Переглянь фото зі старих добрих часів

**27** Ти вартий. Просто таким, яким ти є.

## СУБОТА

**7** Заплануй відпочинок на вихідні та дотримайся плану

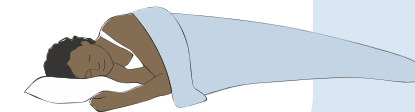
**14** Припини свою "зайнятість". Інколи варто зробити перерву

**21** Займись чимось активним на свіжому повітрі

**28** Не поспішай. Просто дихай та будь спокійним



**"Турбота про себе - це не егоїзм. З порожньої пляшки не налити"**



**ACTION FOR HAPPINESS**



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