<table>
<thead>
<tr>
<th>ВОСКРЕСЕНЬЕ</th>
<th>ПОНЕДЕЛЬНИК</th>
<th>ВТОРНИК</th>
<th>СРЕДА</th>
<th>ЧЕТВЕРГ</th>
<th>ПЯТНИЦА</th>
<th>СУББОТА</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 Вспомните о том, что забота о себе не эгоистична. Она жизненно важна</td>
<td>2 Говорите с собой, как с любимым человеком</td>
<td>3 Освободите время, отменив все необязательные планы</td>
<td>4 Прощайте себя, когда что-то идет не так. Мы все совершаем ошибки</td>
<td>5 Обратите внимание на свои чувства, не оценивая их</td>
<td>6 Помните: когда всё идёт не так - это тоже нормально. У всех случаются трудные дни</td>
<td>7 Запланируйте развлечение или отдых на выходные и найдите для этого время</td>
</tr>
<tr>
<td>8 Напомните себе, что вы любимы и достойны любви</td>
<td>9 Постарайтесь не говорить себе &quot;я должен&quot; и &quot;мне следует&quot;</td>
<td>10 Разрешите себе отвечать &quot;нет&quot; на просьбы окружающих</td>
<td>11 Стремитесь быть не идеальным, а достаточно хорошим</td>
<td>12 Найдите успокаивающие слова, которые можно говорить себе, когда плохо</td>
<td>13 Будьте готовы рассказать о своих чувствах и попросить о помощи, если нужно</td>
<td>14 Прекратите высаживать свою &quot;занятость&quot;. Полезно иногда отдыхать</td>
</tr>
<tr>
<td>15 Найдите время заняться тем, что приносит настоящее удовольствие</td>
<td>16 Подмечайте то, что у вас сегодня хорошо получается, даже мелочи</td>
<td>17 Оставляйте позитивные послания самому себе на видных местах</td>
<td>18 Не сравнивайте то, что вы чувствуете, с тем, как выглядят окружающие</td>
<td>19 Подумайте об ошибке, которую совершили когда-то и теперь этому рады</td>
<td>20 Посмотрите фотографии, наполненные счастливыми воспоминаниями</td>
<td>21 Подаритесь уму и телу, занявшись чем-то активным на свежем воздухе</td>
</tr>
<tr>
<td>22 День без планов: найдите время, чтобы замедлиться и быть добрым к себе</td>
<td>23 Сегодня отпустите ожидания окружающих относительно вас</td>
<td>24 Освободитесь от внутренних требований и самокритики</td>
<td>25 Попросите друга, которому доверяете, сказать, что ему в вас нравится</td>
<td>26 Найдите сегодня новое применение своей сильной стороны или таланта</td>
<td>27 Вы важны. Помните, что вы хороши таким, как есть</td>
<td>28 Не торопитесь. Найдите возможность просто подышать и побывать в тишине</td>
</tr>
<tr>
<td>29 Запишите три качества, которые цените в себе</td>
<td>30 Признавайте свои ошибки и тем самым помогайте себе расти</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

"Забота о себе не эгоистична. Из пустой чашки чай не нальшь"