



VEIKSMO KALENDORIUS: SAVIPAGALBOS RUGSĖJIS 2020



PIRMADIENIS



ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS

7 Atsimink:
OK yra nesijausti
OK. Mums visiems
būna sunkių dienų

8 Pastebėk
dalykus, kuriuos
darai gerai, kad ir
kokie maži jie būtų

9 Venk sau
sakyti „privalau“
arba „turėčiau“

10 Leisk pasakyti
„Ne“ kitų
reikalavimams

11 Siek būti
pakankamai geras,
o ne tobulas

12 Paleisk norą
būti užsiėmusiam.
Leisk sau daryti
pertraukas

13 Šiandien
skirk laiko daryti
tai, kas tau
tikrai patinka

14 Maloniai
pasikalbėk su
savimi taip švelniai,
kaip kalbėtum su
brangiausiu žmogumi

15 Rask rūpestingą,
raminančią frazę,
kurią pasakytum sau
silpnumo akimirkomis

16 Pastebėk
savo jausmus be
jokio vertinimo

17 Parašyk sau
pozityvius raštelius
ir pakabink
matomose vietose

18 Nelygink,
kaip jautiesi viduje,
su tuo, kaip kiti
atrodo išorėje

19 Būk aktyvus
lauke ir natūraliai
paskatink
protą bei kūną

20 Jokių planų
šiandien!
Sulėtink greitį ir
būk sau malonus

21 Primink sau,
kad esi mylimas ir
vertas meilės

22 Peržvelk
nuotraukas su
džiaugsmingais
prisiminimais

23 Šiandien
paleisk kitų
žmonių lūkesčius
savo atžvilgiu

24 Paklausk
patikimo draugo,
kas jam tavyje
patinka

25 Išvaduk
save nuo vidinio
kritiko ir
reikalavimų sau

26 Surask naują
būdą, kaip
panaudoti savo
stipriąsias puses
ar talentus

27 Skirk laiko
ir erdvės tik sau.
Pabūk ramiai ir
atsikvėpk

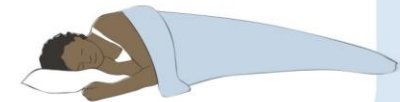
28 Priimk savo
klaidas kaip būdą
tobulėti

29 Užrašyk
3 dalykus, už
kuriuos šiandien
vertini save

30 Esi svarbus.
Atmink, kad esi
pakankamai geras,
koks esi dabar



Pasirūpinimasis savimi nėra savanaudiškumas. Iš tuščios stiklinės neturėsi kuo dalintis.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Sužinok daugiau apie šio mėnesio temą apsilankęs www.actionforhappiness.org/self-care-september

Išlik ramus · Būk išmintingas · Būk malonus