



ACTION CALENDAR: SELF-CARE SETTEMBRE 2020



LUNEDÌ



MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

1 Prendersi cura di sé non è egoista. E' vitale

2 Sii disposto a condividere le tue emozioni e chiedere aiuto

3 Crea tempo eliminando progetti non necessari

4 Quando le cose vanno male, perdonati. Tutti sbagliano

5 Pianifica e fai un'attività rilassante questo weekend

6 Basi solide: mangia bene, fai esercizio e dormi regolarmente

7 E' ok non essere ok. Tutti hanno dei giorni no

8 Prendi nota delle cose che ti riescono bene, seppur piccole

9 Evita di dirti "Devo" o "Dovrei"

10 Datti il permesso di dire di no alle richieste altrui

11 Punta ad essere bravo abbastanza anzichè perfetto

12 Non abusare della parola "indaffarato". E' ok fare una pausa

13 Crea tempo per fare qualcosa che ami

14 Parlati allo stesso modo cui parleresti a qualcuno che ami

15 Trova una frase calmante da dirti quando ti senti giù

16 Annota come ti senti, oggi, senza giudicare

17 Lascia messaggi positivi in posti che puoi vedere spesso

18 Non confrontare ciò che senti con ciò che è

19 Fai attività all'aperto e dai un boost a mente e corpo

20 Niente progetti: rallenta e sii gentile con te stesso

21 Ricorda che sei amato e degno di amore

22 Guarda vecchie foto, che evocano ricordi felici

23 Lascia andare le aspettative altrui

24 Chiedi ad un amico fidato cosa gli piace di te

25 Liberati da domande, dubbi, autocritica

26 Trova un modo nuovo per usare uno dei tuoi talenti

27 Prenditi il tuo tempo, anche solo per respirare e rilassarti

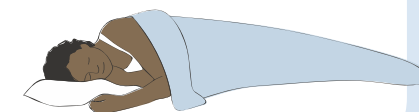
28 Accetta i tuoi errori: sono di aiuto per la tua crescita

29 Scrivi tre cose che apprezzi di te

30 Tu conti. Ricorda che vai bene così come sei



La cura di sé non è egoismo. Non si può versare da una tazza vuota



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Scopri di più sul tema del mese: www.actionforhappiness.org/self-care-september

Resta calmo · Sii saggio · Sii gentile