



CALENDARI D'ACCIÓ: SETEMBRE AUTO-CURACIÓ 2020



DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

7 Recorda que no passa res si no estàs bé. Tots tenim dies difícils

8 Fixa't avui en les coses que fas bé per petites que siguin

9 Intenta no dir-te a tu mateix/mateixa "hauria de"

10 Dona't permís per dir NO a les peticions dels altres

11 Proposa't fer les coses bé, en lloc de fer-les a la perfecció

12 No sobrevaloris l'estar permanentment ocupat/ocupada. És bo prendre's un descans

13 Per avui, reserva un temps específic per fer alguna cosa que et faci gaudir molt

14 Parla amb tu mateix/mateixa de manera amable, tal i com ho faries amb algú que estimes

15 Cerca una frase amable i tranquil·litzadora per dir-te-la en els teus moments baixos

16 Pren consciència de com et sents avui durant el dia, sense jutjar si està bé o malament

17 Deixa't missatges positius a on puguis veure'ls amb freqüència

18 No comparis com et sents per dins amb com es mostren els altres per fora

19 Fes alguna activitat a l'exterior que doni impuls i energia al teu cos i a la teva ment

20 Proposa't un dia sense plans. Troba temps per fer les coses a poc a poc i per ser amable amb tu mateix/mateixa

21 Recorda que ets una persona estimada i digna de ser estimada

22 Mira fotos d'una època que et porti records feliços

23 En el dia d'avui, aconsegueix que no t'importin les expectatives que els altres tenen sobre tu

24 Demana a un amic amb qui tinguis confiança que et digui alguna cosa que aprecia de tu

25 Allibera't d'exigències internes i d'autocrítiques

26 Troba avui una manera nova d'aplicar els teus talents i els teus punts forts

27 Vés a poc a poc. Troba un espai per respirar i per estar tranquil/tranquil·la

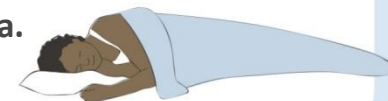
28 Accepta els teus errors com una forma d'ajudar-te a millorar

29 Escribeu-te tres coses que aprecies de tu mateix/mateixa

30 Ets una persona important. Tal i com ets ara ets valuós/valuable



Tenir cura d'un mateix no és ser egoista. No es pot treure res d'una tassa buida



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Obté més informació sobre el tema d'aquest mes a www.actionforhappiness.org/self-care-september

Mantén-te en Calma · Actua amb saviesa
· Sigués amable