



КАЛЕНДАР ДІЙ: ВЕРЕСЕНЬ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ 2020



ПОНЕДІЛОК



ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ

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

2 Ділися своїми почуттями та проси допомоги, коли потрібно

3 Звільни трохи часу, скасувавши все необов'язкове

4 Пробачай собі. Ми всі робимо помилки

5 Заплануй відпочинок на вихідні та дотримайся плану

6 Фокус на базових речах: харчування, активність, сон

7 Почуватись погано - це ок. У всіх бувають невдалі дні

8 Зверни увагу на речі, які ти робиш добре. Навіть дрібнички

9 Припини казати "я маю" та "я повинен"

10 Дозволь собі казати іншим "НІ"

11 Намагайся бути кращим, а не досконалим

12 Припини бути постійно зайнятим. Дозволь собі відпочинок

13 Знайти час на те, що ти дійсно любиш

14 Розмовляй з собою як з комось, кого ти любиш

15 Придумай заспокійливу фразу для складних часів.

16 Стався до своїх почуттів без засудження

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

18 Не порівнюй свої внутрішні почуття з зовнішністю інших

19 Займись чимось активним на свіжому повітрі

20 Жодних планів. Сповільнись та будь добрим до себе

21 Нагадай собі, що тебе люблять і ти цього вартий

22 Переглянь фото зі старих добрих часів

23 Припини судити себе за очікуваннями інших людей

24 Попрохай друга розповісти, що їм подобається в тобі

25 Звільни себе від внутрішніх зобов'язань за критики

26 Подивись на свої сильні сторони по-новому

27 Не поспішай. Просто дихай та зберігай спокій

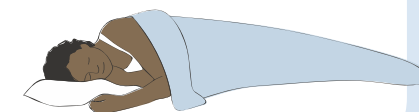
28 Сприймай помилки як спосіб стати краще

29 Запиши три речі, які цінуєш в собі

30 Ти вартий. Просто таким, яким ти є



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



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

**Зберігай спокій · Залишайся мудрим
· Будь добрим**

Дізнайся більше про тему місяця: www.actionforhappiness.org/self-care-september