



تقويم الأعمال - الاعتناء بالنفس

سبتمبر 2020



الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
 7 تذكر انه مسموح الا تكون على ما يرام. فالكل يمر بأيام صعبة	1 تذكر ان الاعتناء بالنفس ليس انانية بل ضرورة	2 كن على استعداد لمشاركة مشاعرك واطلب المساعدة عند الحاجة	3 حرر وقتا من يومك بإلغاء اية التزامات غير ضرورية	4 سامح نفسك عندما تسوء الأمور. فالكل يرتكب الأخطاء	5 خطط لنشاط ممتع او للاسترخاء في نهاية هذا الأسبوع وخصص وقتا لذلك	6 ركز على الأساسيات: تناول الطعام المغذي، مارس الرياضة، واخذ الى النوم في الوقت المحدد
8 تذكر ان الاعتناء بالنفس ليس انانية بل ضرورة	9 تجنب قول "يتوجب علي" او "يجب علي" لنفسك	10 امنح لنفسك الاذن بان تقول كلا لطلبات الآخرين	11 اهدف الى ان تكون جيدا بما فيه الكفاية بدلا من أن تكون مثاليا	12 تخلي عن الانشغال. اسمح لنفسك بأخذ أوقات من الراحة اليوم	13 خصص وقتا اليوم للقيام بشيء تستمتع به حقا	14 لا مخططات اليوم - خصص وقت للتمهل والتعاطف مع نفسك
15 حدث نفسك بلطف كما قد تفعل مع شخص تحبه	16 جد عبارة عطفية ومهدئة لتقولها لذاتك عند شعورك بالاحباط	17 لا تقارن شعورك الداخلي بالمظهر الخارجي للآخرين	18 اترك لنفسك رسائل ايجابية لتراها بانتظام	19 قم بنشاط في الخارج وامنح عقلك وجسدك زخما من الطبيعة	20 احرص على ان تكون جيدا بما فيه الكفاية بدلا من أن تكون مثاليا	21 لا مخططات اليوم - خصص وقت للتمهل والتعاطف مع نفسك
22 ذكر نفسك أنك محبوب وتستحق الحب	23 انظر الى صور تعيدك الى وقت ذكريات سعيدة	24 تخلي عن توقعات الآخرين منك اليوم	25 اطلب من صديق تثق به أن يخبرك عما يعجبه فيك	26 حرر نفسك من المطالب الداخلية والنقد الذاتي	27 ابحث عن طريقة جديدة لاستخدام إحدى مواهبك اليوم	28 تقبل اخطائك كوسيلة لمساعدتك على التقدم
29 اكتب ثلاثة أشياء تقدرها عن نفسك اليوم	30 انت مهم. تذكر انك تكفي، تماما كما انت	لا يمكنك أن تصب من كوب فارغ		الاعتناء بالنفس ليس أنانية.		

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

اعرف المزيد عن شعار هذا الشهر على هذا الموقع www.actionforhappiness.org/self-care-september

كن هادئا . كن حكيما . كن عطوفا