



# ACTION CALENDAR: SELF-CARE SYYSKUU 2020



MAANANTAI



TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

**1** Itsestäsi huolehtiminen ei ole itsekkyyttä. Se on välttämätöntä

**2** Ole avoin jakamaan tunteesi ja pyytämään apua tarvittaessa

**3** Vapauta aikaa kalenteristasi perumalla turhat suunnitelmat

**4** Anna anteeksi itsellesi. Me kaikki teemme virheitä

**5** Suunnittele viikonlopuksi jotain kivaa ja varaa sille aikaa

**6** Huolehdi perusasioista: syö hyvin, liiku ja nuku riittävästi

**7** On ok, että ei ole ok. Meillä kaikilla on vaikeita päiviä

**8** Huomaa tänään onnistumisesi, olivatpa ne kuinka pieniä hyvänsä

**9** Vältä sanomasta itsellesi "minun täytyisi" tai "minun pitäisi"

**10** Anna itsellesi lupa vastata "Ei" muiden pyynnöille

**11** Aseta tavoitteeksesi olla täydellisen asemesta riittävä

**12** Päästä irti kiireisestä. Suo itsellesi tänään muutamia taukoja

**13** Varaa tänään aikaa jollekin, josta todella nautit

**14** Puhu itsellesi ystävällisesti ja rakastavasti

**15** Löydä oma voimالاuse, joka tyyntyyttää mielen, kun olo on kurja

**16** Huomaa mitä tunnet tänään. Huomaa vain, ilman arvostelua

**17** Jätä itsellesi näkyville myönteisiä viestejä

**18** Älä vertaa tunnetilaasi siihen, miltä muut näyttävät ulospäin

**19** Lähdä ulos ja anna mielellesi ja kehollesi luontokylpy

**20** Unohda kalenteri. Hidasta ja kohtele itseäsi rakastavasti

**21** Muista olevasi rakastettu ja tuon rakkauden arvoinen

**22** Katso valokuvia, jotka tuovat iloisia muistoja

**23** Päästä tänään irti muiden odotuksista sinua kohtaan

**24** Pyydä ystävää kertomaan mistä hän pitää sinussa

**25** Vapauta itsesi sisäisistä vaatimuksista ja itsekritiikistä

**26** Löydä uusi tapa käyttää vahvuuksiasi tai kykyjäsi

**27** Unohda kiire. Tee tilaa hengittämiselle ja olemiselle

**28** Hyväksy virheesi keinoina edistää pyrkimyksiäsi

**29** Kirjoita kolme asiaa, joita arvostat itsessäsi tänään

**30** Olet riittävä juuri sellaisena kuin olet. Sinä merkitset



**Itsestä huolehtiminen ei ole itsekästä. Tyhjästä astiasta et voi ammentaa.**



ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Lue lisää kuukauden teemasta [www.actionforhappiness.org/self-care-september](http://www.actionforhappiness.org/self-care-september)

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind