



AKTÍV NAPTÁR: ÉNIDŐ SZEPTEMBER 2020



HÉTFŐ



KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

1 Jusson eszedbe Az énidő nem önzés. Elengedhetetlen.

2 Oszd meg az érzéseidet és kérj segítséget, ha szükséges!

3 Tedd szabaddá a naptárad és töröld mindent, ami nem foontos!

4 Bocsáss meg magadnak, ha a dolgok nem állnak jól! Mind hibázunk néha.

5 Iktass be egy vidám, vagy pihentető programot a hétvégére!

6 Figyelj a lényegre! Egyél jól, mozogj és bújj időben ágyba!

7 Jusson eszedbe, OK, ha nem vagy OK. Mindenkinek vannak nehéz napjai.

8 Vedd észre, ha valamit jól csinálsz, bármilyen apró dolog is az!

9 Ne mondd magadnak, hogy "kéne", vagy "kellett volna"!

10 Engedd meg magadnak, hogy néha azt mondd másoknak: NEM!

11 Törekedj, hogy jó légy a tökéletes helyett!

12 Ne legyél elfoglalt! Engedj meg magadnak egy kis szünetet!

13 Szánj időt rá és csinálj ma valamit, amit igazán élvezel!

14 Szólj olyan kedvesen magadhoz, mintha egy szeretteddel tennéd!

15 Keress egy kedves, megnyugtató kifejezést, amitől jobban leszel, ha magad alatt vagy!

16 Nyugtázd, hogy érzel ma, ahelyett hogy ítélnél!

17 Hagyj, pozitív üzeneteket ott, ahol mindig láthatod!

18 Ne ahhoz mérd, mit érzel belül, amit kívül elvárnak!

19 Irány a szabadba! Adj lendületet a testednek, lelkednek, elmédnek!

20 Spontán nap. Lassulj le és légy magadhoz kedves!

21 Emlékeztess magad, hogy szeretnek és méltó is vagy rá!

22 Nézz képeket vidám pillanatok emlékeiről!

23 Ne törődj ma mások elvárásaival!

24 Kérdezd meg egy bizalmas, jó barátod, mit szeret benned!

25 Szakadj el a belső kényszerektől és az önkritikától!

26 Használd egy erősséged ma egy új módon!

27 Ne kapkodj! Hagyj teret arra, hogy csak léledezz és hallgass!

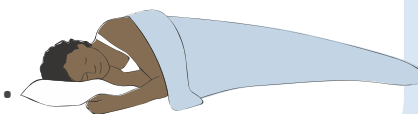
28 Fogadd el a hibádat, mint lehetőséget a fejlődésre!

29 Írj ma le három dolgot, amit tisztelsz magadban!

30 Te számítasz! Emlékezz, hogy pont elég vagy úgy, ahogy vagy!



Az énidő nem önzés. Nem tudsz önteni egy üres edényből.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/self-care-september

Nyugodj le! · Maradj bölcs! · Légy kedves!