



# HEATEGUDE KALENDER: HOOLI ENDAST SEPTEMBER 2020



ESMASPÄEV



TEISIPÄEV

KOLMAPÄEV

NELJAPÄEV

REEDE

LAUPÄEV

PÜHAPÄEV

**1** Enese eest hoolitsemine pole isekas. See on väga vajalik

**2** Ole valmis jagama oma tundeid ja paluma abi kui on vaja

**3** Tühista ebavajalikud plaanid, et omale vaba aega luua

**4** Andesta endale kui midagi läheb valesti. Me kõik teeme vigu

**5** Planeeri nädalavahetuseks mõni lõbus või lõdvestav tegevus

**6** Loo tugev baas: söö korralikult, liigu ringi ja mine õigel ajal magama

**7** Vahel on ok end mitte hästi tunda. Meil kõigil on raskeid päevi

**8** Märka täna neid asju, mida teed hästi, ka väikeseid

**9** Väldi endale „ma peaksin“ või „ma oleksin pidanud“ ütlemist

**10** Anna endale luba öelda „ei“ teiste inimeste palvetele

**11** Selle asemel, et püüda olla täiuslik, püüa olla piisavalt hea

**12** Lase lahti kiirustamisest. Luba endale täna pause tegemist

**13** Eralda endale täna aega millegi jaoks, mida tõeliselt naudid

**14** Räägi endaga sama lahkelt nagu räägiksid kellegagi, keda armastad

**15** Leia hooliv, rahustav fraas, mida endale öelda halva tuju korral

**16** Märka oma enesetunnet ilma end hukka mõistmata

**17** Jäta endale positiivseid sõnumeid, mida sageli vaadata

**18** Ära võrdle oma enesetunnet sellega kuidas tajud teiste olekut

**19** Veeda õues aktiivselt aega et mõistusele ja kehale loomulikult teel hoogu anda

**20** Plaanivaba päev – võta aeg maha ja ole enda vastu lahke

**21** Pea meeles, et oled armastatud ja armastust väärt

**22** Vaata fotosid ajast, millest on head mälestused

**23** Lase täna lahti teiste inimeste ootustest sinu suhtes

**24** Palu head sõpra, et ta sulle ütleks, mida head ta sinus näeb

**25** Vabasta end sisemistest nõudmistest ja enesekriitikast

**26** Leia täna uus viis, kuidas kasutada üht oma tugevust või talenti

**27** Võta enesele aega, et olla vaikuses ja lihtsalt hingata

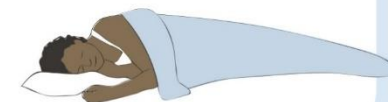
**28** Näe oma vigades teekonda, mis aitab sul elus edasi areneda

**29** Täna kirjuta kolm asja mille eest oled enesele hetkel tänulik

**30** Oled oluline. Sellest täiesti piisab milline juba oled



**Enesest hoolimine ei ole isekas. Sa ei saa kallata tassist, mis on tühi!**



ACTION FOR HAPPINESS



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

Õpi rohkem selle kuu teema kohta: [www.actionforhappiness.org/self-care-september](http://www.actionforhappiness.org/self-care-september)

Ole Rahulik · Ole Elutark · Ole Lahke