

PIRMADIENIS



ANTRADIENIS



TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS



PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS

4 Suplanuok smagią ar atpalaiduojančią veiklą ir skirk jai laiko

5 Atleisk sau, kai kas nors nepavyksta. Kiekvienas daro klaidų

6 Sutelk dėmesį į pagrindinius dalykus: gerai maitinkis, mankštinkis ir laiku eik miegoti

7 Leisk sau pasakyti "Ne"

8 Būk pasirengęs pasidalyti tuo, kaip jautiesi, ir prireikus paprašyk pagalbos

9 Stenkis būti pakankamai geras, o ne tobulas

10 Kai sunku, prisimink, kad viskas gerai, kai nėra gerai

11 Rask laiko užsiimti tuo, kas iš tiesų tau patinka

12 Aktyviai judėk lauke ir suteik protui ir kūnui natūralios energijos

13 Būk malonus sau kaip ir mylimam žmogui

14 Jei esi užsiėmęs, leisk sau sustoti ir padaryti pertrauką

15 Rask rūpestingą, raminančią frazę, kurią galėtumei naudoti, kai jausiesi prislėgtas

16 Palik sau teigiamų žinučių, kurias galėtumei reguliariai matyti

17 Jokių planų diena. Rask laiko sulėtinti tempą ir būti maloniam sau

18 Paprašyk pasakyti, patikimo draugo, kokias tavo stipriausias puses jis įžvelgia

19 Atkreipk dėmesį į tai, kaip jautiesi, be jokio vertinimo

20 Mėgaukis nuotraukomis iš laimingų laikų

21 Nelygink to, kaip jautiesi viduje, su tuo, kaip kitiems tai atrodo išorėje

22 Neskubėk. Suteik sau erdvės tiesiog kvėpuoti ir pabūti ramiai

23 Paleisk kitų žmonių lūkesčius savo atžvilgiu

24 Priimk save ir prisimink, kad esi vertas meilės

25 Venk sakyti "aš turėčiau" ir rask laiko nieko neveikti

26 Rask naują būdą, kaip panaudoti vieną iš savo stipriųjų pusių ar talentų

27 Atlaisvink laiką atšaukdamas visus nereikalingus planus

28 Pasirink į savo klaidas žiūrėti kaip į žingsnius, padedančius mokytis

29 Užsirašyk tris dalykus, kuriuos vertini savyje

30 Primink sau, kad esi pakankamas toks, koks esi

