

WRZESIEŃ DBANIA O SIEBIE 2022 - ACTION FOR HAPPINESS



Rzeczpospolita
Polska

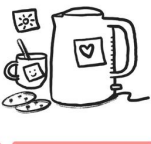


Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Witamy wrzesień i nie zapominamy w tym czasie o dbaniu o siebie 😊

WRZESIEŃ DBANIA O SIEBIE 2022

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
 5 Wybacz sobie, gdy coś pójdzie nie tak. Każdy popełnia błędy	 6 Pamiętaj o podstawach: dobrze się odżywiaj, ćwicz i kładź się spać o odpowiedniej porze	 7 Pozwól sobie powiedzieć „nie”	1 Znajdź czas, aby zadbać o siebie. To nie jest egoizm, to jest konieczność	2 Zauważaj rzeczy, które robisz dobrze, nawet te najmniejsze	3 Przestań być krytyczny wobec siebie i mów do siebie z czułością	 4 Zaplanuj przyjemne lub relaksujące zajęcie i znajdź na nie czas
12 Wyjdź na zewnątrz, by pobudzić umysł i ciało do działania	13 Bądź dla siebie tak miły, jak dla kogoś bliskiego	14 Gdy jesteś zabiegany, zrób sobie przerwę i odpocznij	15 Znajdź troskliwe, uspokajające zdanie, którego będziesz używać, gdy poczujesz się gorzej	16 Przygotuj dla siebie pozytywne wiadomości, na które będziesz regularnie spoglądać	17 Dzień bez planów. Znajdź czas, aby zwolnić i być dla siebie miłym.	18 Poproś zaufanego przyjaciela, aby powiedział Ci, jakie mocne strony w Tobie widzi
19 Zauważaj, co czujesz, bez osądzania	20 Ciesz się radosnymi wspomnieniami ze zdjęć	21 Nie porównuj tego, jak się czujesz w środku z tym, jak inni wyglądają na zewnątrz	22 Nie spiesz się. Stwórz przestrzeń, by poodychać i być spokojnym	23 Opuść oczekiwania innych ludzi wobec Ciebie	24 Zaakceptuj siebie i pamiętaj, że jesteś warty miłości	25 Unikaj mówienia „powinna”/ „powinienem” i znajdź czas na nicnierobienie
 26 Znajdź nowy sposób na wykorzystanie swoich mocnych stron lub talentów	27 Uwolnij swój czas rezygnując z niepotrzebnych planów	28 Potraktuj swoje błędy jako krok do uczenia się	29 Wypisz trzy rzeczy, które w sobie cenisz	30 Pamiętaj, że jesteś wystarczający, taki, jaki jesteś	 	

ACTION FOR HAPPINESS

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem