

WRZESIEŃ DBANIA O SIEBIE 2022 - ACTION FOR HAPPINESS



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Nadszedł wrzesień. A we wrześniu - ZADBAJ O SIEBIE! Nikt lepiej od Ciebie tego nie zrobi, a nawet jeśli zechce - to bez Ciebie nic z tego.

Dobrego i zadbanego przez Ciebie dla Ciebie września Tobie życzę 😊

WRZESIEŃ DBANIA O SIEBIE 2022

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
 1 Znajdź czas, aby zadbać o siebie. To nie jest egoizm, to jest konieczność	 2 Zauważaj rzeczy, które robisz dobrze, nawet te najmniejsze	 3 Przystań być krytyczny wobec siebie i mów do siebie z czułością	 4 Zaplanuj przyjemne lub relaksujące zajęcia i znajdź na nie czas	5 Wybacz sobie, gdy coś pójdziesz 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”
8 Bądź gotowy podzielić się tym, jak się czujesz i w razie potrzeby poproś o pomoc	9 Staraj się być wystarczająco dobry, a nie doskonały	10 Kiedy jest Ci trudno, pamiętaj, że to w porządku, gdy nie jest w porządku	11 Znajdź czas na zrobienie czegoś, co naprawdę lubisz	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 pooddychać 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