

Codzienne akty życzliwości

Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
<p>Czy wiesz, że bycie miłym dla siebie, praktykowanie wdzięczności i okazywanie sobie empatii może poprawić ogólne zdrowie psychiczne i samopoczucie? Aby uczcić Światowy Dzień Życzliwości, poświęćmy (przynajmniej) chwilę każdego dnia, aby być dla siebie życzliwym.</p> <p>Oto 30 sposobów na początek. Powiedz na głos, zapisz lub zapisz, co przychodzi Ci na myśl w przypadku każdego z poniższych stwierdzeń.</p>					1	2
					<p>Pomyśl o fajnym zdarzeniu, które miało miejsce wczoraj.</p>	 <p>Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność.</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>Pomyśl, o błędzie, który ostatnio popełniłeś(-aś). Czego możesz się z tego nauczyć?</p>	 <p>Wykonaj ćwiczenia głębokiego oddychania.</p>	<p>Zaplanuj spotkanie, osobiste lub wirtualne, z kimś, kto wywołuje w Tobie radość.</p>	 <p>Zanotuj trzy rzeczy, które w sobie lubisz.</p>	<p>Przypomnij sobie trudne chwile, których doświadczyłeś(-aś) i jak je przezwyciężyłeś(-aś).</p>	<p>Zanotuj trzy rzeczy, za które odczuwasz wdzięczność - niezależnie od tego, czy są one duże, czy małe.</p>	<p>Pomyśl o sytuacji, w której byłeś(-aś) z siebie dumny(-a). Jak się wtedy czułeś(-aś)?</p>
10	11	12	13	14	15	16
 <p>Powiedz bliskiej sobie osobie, dlaczego jest dla Ciebie ważna.</p>	<p>Zrób dziś dla siebie coś wyjątkowego.</p>	<p>Zaplanuj trochę „czasu dla siebie”, aby zrobić wszystko, co chcesz zrobić - i postępuj zgodnie z planem.</p>	<p>Stwórz plan osiągnięcia celu, który sobie wyznaczyłeś(-ś).</p>	<p>Następnym razem, gdy w twoim umyśle pojawi się negatywna myśl, przeformatuj ją na bardziej pozytywną.</p>	 <p>Zajmij się czymś fizycznym, co sprawia Ci przyjemność.</p>	<p>Odpuść sobie.</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>Pomyśl o sytuacji, w której kogoś obwiniąłeś(-aś). Czy odegrałeś(-aś) w tym jakąś rolę?</p>	<p>Zwróć uwagę na trzy rzeczy, z których jesteś dumny(-a).</p>	 <p>Wspomnij moment, w którym byłeś(-aś) doskonały(-a).</p>	<p>Zjedz swoje ulubione danie i delektuj się nim. Co ci w nim najbardziej smakuje?</p>	<p>Zamknij oczy i wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się szczęśliwy(-a).</p>	<p>Wybacz sobie popełniony błąd.</p>	<p>Odpuść sobie coś, na co nie masz wpływu.</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>Co sprawia, że masz poczucie celu?</p>	 <p>Zanotuj 3 rzeczy na świecie, które sprawiają Ci radość.</p>	<p>Spójrz na swoje zdjęcie, które sprawia, że czujesz się dobrze.</p>	 <p>Dobrze się wyśpij.</p>	<p>Odnotuj swoje dwa ostatnie osiągnięcia.</p>	 <p>Uściskaj się. Dosłownie.</p>	<p>Nagradzaj się za ukończenie misji życzliwości...</p>