



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2020



ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

1 Θυμηθείτε πόσο σημαντική είναι η αυτοφροντίδα

2 Μοιραστείτε πώς νιώθετε και ζητήστε βοήθεια όταν χρειάζεστε

3 Βρείτε χρόνο στο ημερολόγιο σας, ακυρώνοντας ό,τι δεν είναι αναγκαίο

4 Συγχωρέστε τον εαυτό σας για τα λάθη που κάνετε! Όλοι κάνουμε!

5 Σχεδιάστε μία ευχάριστη δραστηριότητα για το Σαββατοκύριακο

6 Επικεντρωθείτε στα βασικά: τραφείτε υγιεινά, ασκηθείτε και κοιμηθείτε

7 Θυμηθείτε είναι εντάξει να μην είστε εντάξει

8 Παρατηρήστε τι κάνετε καλά, όσο μικρό και εάν είναι

9 Αποφύγετε να πείτε στον εαυτό σας «θα έπρεπε» ή «οφείλω να»

10 Δώστε τη δυνατότητα στον εαυτό σας να αρνηθεί σε απαιτήσεις άλλων

11 Προσπαθήστε να είστε αρκετά καλοί παρά τέλει

12 Προσπαθήστε να βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας σήμερα

13 Βρείτε χρόνο να κάνετε κάτι σήμερα που σας ευχαριστεί

14 Μιλήστε ευγενικά στον εαυτό σας όπως σε κάποιον που συμπαθείτε

15 Βρείτε μια πρόταση που σας εμπυχώνει όταν νιώθετε πεσμένος/η

16 Παρατηρήστε πώς νιώθετε σήμερα χωρίς κριτική

17 Γράψτε θετικά μηνύματα στον εαυτό σας και διαβάστε τα

18 Μη συγκρίνετε πώς νιώθετε με το πώς φαίνεται οι άλλοι να είναι

19 Να είστε δραστήριοι σήμερα και ενισχύστε σώμα και πνεύμα

20 Κανένα σχέδιο σήμερα! Προσπαθήστε να ρίξετε ρυθμούς!

21 Θυμηθείτε ότι είστε αξιαγάπητοι

22 Δείτε φωτογραφίες σας που σας ευχαριστούν

23 Μη σκεφτείτε τις προσδοκίες των άλλων για εσάς σήμερα

24 Ρωτήστε ένα φίλο τι πιστεύει για εσάς

25 Απελευθερώστε τον εαυτό σας από την αυτοκριτική

26 Βρείτε ένα νέο τρόπο να χρησιμοποιήσετε τις δυνατότητες σας σήμερα

27 Πάρτε το χρόνο σας! Καθίστε ήρεμα και αναπνεύστε

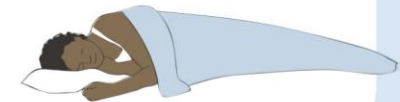
28 Δεχτείτε τα λάθη σας ως ένα τρόπο μάθησης

29 Γράψτε 3 πράγματα που εκτιμάτε σε εσάς

30 Έχετε σημασία όπως και να είστε!



Η αυτοφροντίδα δεν είναι εγωιστική. Δεν μπορείς να προσφέρεις νερό από άδεια πηγή!



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/self-care-september

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind