

30 НАЧИНИ ДА СЕ ГРИЖИТЕ ЗА СЕБЕ СЕКОЈ ДЕН ВО СЕКАКВИ ОКОЛНОСТИ

| Недела | Понеделник | Вторник | Среда | Четврток | Петок | Сабота |
|--|--|--|---|--|---|---|
| | | | 1 Направете план што ќе ви помогне да останете смирени и организирани. | 2 Уживајте во миењето на вашите раце. Сетете се што сè тие прават за вас. | 3 Запишете десет нешта за што сте благодарни во животот и зошто. | 4 Пијте доволно вода, хранете се здраво и зајакнете го вашиот имунолошки систем. |
| 5 Бидете активни. Иако сте дома, движете се и вежбајте. | 6 Контактирајте пријател или сосед и понудете им помош. | 7 Споделете што чувствувате и побарајте помош доколку ви е потребна. | 8 Одвојте пет минути да седнете во тишина и дишете. Повторувајте го тоа редовно. | 9 Јавете се на личност што ви е драга и навистина слушајте ја. | 10 Добро наспијте се. Без телефон, компјутер или тв пред да си легнете и кога ќе се разбудите. | 11 Забележете пет убави нешта во светот околу вас. |
| 12 Прочитајте нова книга. | 13 Реагирајте позитивно на сите со кои доаѓате во контакт. | 14 Направете напредок на проект што ви е важен. | 15 Повторно откријте ја вашата омилена музика што ви ја подигнува свеста. | 16 Гледајте инспиративен филм. | 17 Научете нешто ново или направете нешто креативно. | 18 Запомнете дека сите чувства и ситуации поминуваат со време. |
| 19 Најдете начин да бидете 15 минути повеќе физички активни. | 20 Направете три љубезни дела да им помогнете на другите, колку и да се мали. | 21 Одвојте време да се грижите за себе. Направете нешто љубезно за себе. | 22 Исчистете го вашиот дом, двор, велосипед, кола... | 23 Најдете позитивни настани во вестите и споделете ги со другите. | 24 Имајте еден ден без технологија. Исклучете ги вестите и престанете да листате на Фејсбук. | 25 Бидете свесни за вашите грижи и обидете се да се ослободите од нив. |
| 26 Барајте го доброто во другите и забележете ги нивните јаки страни. | 27 Направете мал чекор кон важна цел. | 28 Заблагодарете им се на тројца луѓе на кои сте им благодарни и кажете им зошто. | 29 Направете план да патувате подоцна во текот на годината. | 30 Дишете и забележете како животот продолжува. | | |

„Сè може да ни биде земено, освен едно нешто - слободата да избереме каков став ќе имаме во кои било дадени околности.“ - Виктор Френкл