



AKTIONSKALENDER: SELBSTFÜRSORGE - SEPTEMBER 2020



MONTAG



DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

7 Es ist ok, nicht ok zu sein. Wir alle haben schwierige Tage

8 Beachte die Dinge, die du heute gut machst, egal wie klein sie sind

9 Vermeide es, zu dir selbst zu sagen: "Ich sollte" oder "Ich muss"

10 Erteile dir die Erlaubnis, Nein zu Anfragen von anderen zu sagen

11 Ziel ist es, gut genug zu sein, anstatt perfekt zu sein

12 Lass los, beschäftigt zu sein. Gönn dir heute ein paar Pausen

13 Nimm dir Zeit für etwas, das dir wirklich Spaß macht

14 Rede freundlich mit dir selbst, wie mit jemandem, den du liebst

15 Sage dir einen positiven Satz, wenn du dich down fühlst

16 Achte darauf, was du heute fühlst, ohne jedes Urteil.

17 Hinterlasse dir positive Nachrichten, die du dir ansehen kannst

18 Vergleiche dein Inneres nicht, mit dem, wie andere außen erscheinen

19 Gehe raus, sei aktiv. Gebe Körper und Geist einen Natur-Schub

20 Nimm Dir Zeit, um langsamer zu werden und sei freundlich zu dir

21 Erinnerung dich daran, dass du geliebt und der Liebe würdig bist

22 Sieh dir Fotos aus einer Zeit mit glücklichen Erinnerungen an

23 Lass heute die Erwartungen anderer Leute an dich los

24 Bitte einen guten Freund, dir zu sagen, was ihm an dir gefällt

25 Befreie dich von inneren Anforderungen und Selbstkritik

26 Finde einen Weg, um heute deine Stärken und Talente zu nutzen

27 Lass dir Zeit. Mache Platz, nur um zu atmen und still zu sein

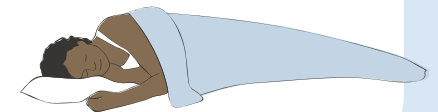
28 Akzeptiere deine Fehler, um dir zu helfen, Fortschritte zu machen

29 Schreibe drei Dinge auf, die du heute an dir selbst schätzt

30 Du bist wichtig. Denke daran, dass du genug bist, wie du bist



Selbstfürsorge ist nicht egoistisch. Mit einer leeren Gießkanne kann man keine Blumen gießen



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Erfahre mehr über das Thema dieses Monats unter www.actionforhappiness.de/selbstfürsorge-september

Bleib ruhig - handle klug - sei freundlich