

السلوكيات اليومية لحب النفس

إن ممارسة اللطف الذاتي والامتنان واليقظة هي كلها طرق لإظهار الحب لنفسك والاستمتاع بالحاضر. كما أنها تعمل على تعزيز صحتك العقلية ورفاهتك أيضًا. هل أنت مستعد للتحدي؟ إليك اقتراحًا لحب الذات لكل يوم هذا الشهر.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
	1 فكر في شيء جيد حدث بالأمس.	2 خذ استراحة من الشاشات لمدة 30 دقيقة على الأقل.	3 أغض عينيك وركز فقط على الأصوات من حولك.	4 افعل شيئًا تستمتع به	5 تدبر الخطأ الأخير وما تعلمت منه.	6 تنفس بعمق 10 مرات.
7 تواصل مع الشخص الذي يجلب لك السعادة.	8 اذهب إلى السرير مبكرًا أو اسمح لنفسك بمزيد من النوم.	9 اكتب 3 أشياء تروق لك في شخصيتك.	10 ابتعد عن شيء يسبب لك التوتر.	11 تذكر التحدي الذي تغلبت عليه.	12 اذكر 3 أشياء تمتنّ لها.	13 اخرج في نزهة وانتبه لما تراه وتسمعه وتشمه.
14 تناول أي شيء ببطء واستمتع بكل قضمة.	15 أخبر شخصًا ما لماذا هو مهم بالنسبة لك.	16 دل نفسك بشيء خاص.	17 أعد صياغة فكرة سلبية لتصبح أكثر إيجابية.	18 فكر في الأوقات التي شعرت فيها بالفخر أو الثقة في النفس.	19 انظر إلى شيء تراه جميلًا.	20 حرك جسمك بطريقة ما تستمتع بها.
21 احرص على تقسيم هدفك إلى خطوات قابلة للتحقيق.	22 سامح نفسك على خطأ الماضي.	23 احتفل بالنجاح الأخير.	24 اجلس بهدوء ودع عقلك يجول.	25 دع الأشياء التي لا يمكنك التحكم بها.	26 اذكر ثلاثة أشياء تعطيك هدفًا.	27 انظر إلى صورة لك تجعلك ترسم البسمة على وجهك.
28 احصل على نوم ليلي هنيء.	29 مارس الاستماع أكثر والتحدث أقل.	30 احتضن ذاتك.	31 كافئ نفسك على إكمال رحلة حب الذات هذه.			

