

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 أيضاً. هل أنت مستعد للتحدي؟ إليكاقتراحًا لحب الذات لكل يوم هذا الشهر.

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

