

GRUDZIEŃ 2025 R.

Codzienne gesty troski o siebie

Optum

Praktykowanie życzliwości dla samego/samej siebie, wdzięczności i uważności to sposoby na okazywanie sobie miłości i bycie obecnym(-ą) tu i teraz. Poprawiają również zdrowie psychiczne i samopoczucie. Gotowy(-a) na wyzwanie? Oto propozycje okazywania sobie miłości każdego dnia w tym miesiącu.

NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
	1 Pomyśl, co dobrego wydarzyło się wczoraj.	2 Zrób sobie przerwę od ekranów na co najmniej 30 minut.	3 Zamknij oczy i skup się wyłącznie na dźwiękach, które słyszysz wokół.	4 Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność.	5 Zastanów się nad ostatnim błędem i tym, czego cię nauczył.	6 Weź 10 głębokich oddechów.
7 Skontaktuj się z kimś, kto przynosi ci radość.	8 Idź wcześniej spać lub pozwól sobie zostać w łóżku dłużej.	9 Wymień 3 rzeczy, które w sobie lubisz.	10 Odpuść coś, co wywołuje u ciebie stres.	11 Przypomnij sobie wyzwanie, które pokonałeś(-aś).	12 Wymień 3 rzeczy, za które czujesz wdzięczność.	13 Idź na spacer i zwróć uwagę, na to co widzisz, słyszysz i czujesz.
14 Zjedz coś powoli i smakuj każdy kęs.	15 Powiedz komuś, dlaczego jest dla ciebie ważny.	16 Daj sobie coś wyjątkowego.	17 Zmień negatywną myśl na bardziej pozytywną.	18 Przypomnij sobie chwilę, kiedy odczuwałeś(-aś) dumę lub pewność siebie.	19 Popatrz na coś, co uważasz za piękne.	20 Porusz ciałem, w sposób jaki lubisz.
21 Podziel swój cel na możliwe do osiągnięcia kroki.	22 Wybacz sobie błąd popełniony w przeszłości.	23 Świętuj odniesiony niedawno sukces.	24 Posiedź w ciszy i pozwól swojemu umysłowi błędzić.	25 Odpuść coś, czego nie możesz kontrolować.	26 Wymień 3 rzeczy, które dają ci poczucie celu.	27 Spójrz na swoje zdjęcie, które wywołuje uśmiech na twojej twarzy.
28 Dobrze się wyśpij.	29 Staraj się częściej słuchać i mniej mówić.	30 Uściskaj się.	31 Zasłużyleś(-aś) na nagrodę za przejście tej drogi do pokochania siebie.			