



4 Skipuleggðu og gefðu þér tíma fyrir skemmtilega eða slakandi iðju

5 Fyrirgefðu sjálfri/um þér þegar eitthvað fer úrskeiðis. Allir gera jú mistök

6 Hugaðu að undirstöðunni: hollum mat, hreyfingu og nægum svefni

7 Leyfðu þér að segja „nei“

1 Finndu tíma fyrir sjálfsrækt. Það er nauðsyn, ekki eigingirni

2 Taktu eftir því sem þú gerir vel, líka litlu hlutumum

3 Slepptu sjálfsgagnrýnni og talaðu hlýlega til þín

11 Gefðu þér tíma til að gera eitthvað sem þú virkilega elskar að gera

12 Hreyfðu þig utandyra og gefðu sál og líkama náttúrulegt orkuskot

13 Vertu jafn góð/ur við sjálfa/n þig og þú værir við ástvin

14 Ef þú ert önnur kafin/n leyfðu þér að staldra við og taka pásu

15 Finndu þér hughreystandi og róandi setningu til að nota þegar illa gengur

16 Komdu jákvæðum skilaboðum fyrir þar sem þú sérð þau reglulega

17 Engar áætlanir í dag. Gefðu þér tíma til að hægja á og sýna þér góðvild

18 Biddu góðan vin að segja þér hvaða styrkleika hann sér í fari þínu

19 Hugleiddu hvernig þér líður án þess að fella dóm

20 Skoðaðu ljósmyndir sem rifja upp skemmtilegar minningar

21 Ekki bera líðan þína saman við hvernig aðrir virðast hafa það

22 Taktu þér tíma. Gefðu þér færi á að staldra við og anda djúpt

23 Ekki hirða um væntingar annarra til þín

24 Taktu sjálfa/n þig í sátt og mundu að þú átt allt gott skilið

25 Finndu nýja leið til að nýta styrkleika þína eða hæfileika

26 Forðastu að segja „ég ætti“ og taktu frá tíma til að gera ekkert

27 Losaðu um tíma með því að aflýsa því sem ekki er bráðnauðsynlegt

28 Veldu að líta á mistök þín sem tækifæri til að læra

29 Skrifaðu niður eitthvað þrennt sem þú kannt að meta í eigin fari

30 Minntu þig á að þú ert nógu góð/ur alveg eins og þú ert

