

# SJÁLFSHJÁLP Í SEPTEMBER 2024

SUNNUDAGUR

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

1

Finndu tíma fyrir sjálfsrækt. Það er nauðsyn, ekki eigingirni

2

Taktu eftir því sem þú gerir vel, líka litlu hlutumum

3

Sleptu sjálfsgagnrýninni og talaðu hlýlega til þín



4

Skipuleggðu og gefðu þér tíma fyrir skemmtilega eða slakandi iðju

5

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

6

Hugaðu að undirstöðunni: hollum mat, hreyfingu og nægum svefni

7

Leyfðu þér að segja „nei“

8

Vertu opin/n fyrir því að deila líðan þinni og biðja um aðstoð ef þarf

9

Stefndu að því að standa þig vel frekar en að vera fullkomin/n

10

Ef erfiðlega gengur mundu að það er í lagi að fara í gegnum þá upplifun

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

Skoðuðu 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

