



# VEIKSMO KALENDORIUS: SAVIPAGALBOS RUGSĖJIS 2020



PIRMADIENIS



ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS

**1** Atmink: rūpinimasis savimi nėra savanaudiška. Tai būtinybė

**2** Leisk sau pasidalinti, kaip jautiesi, ir paprašyti pagalbos, kai reikės

**3** Atsisakyk nebūtinių reikalų darbų kalendoriuje

**4** Atleisk sau, kai ne viskas klostosi ta linkme. Mes visi darome klaidų

**5** Suplanuok ir skirk laiko linksmam ar atpalaiduojančiam pramogai šį savaitgalį

**6** Sutelk dėmesį į poreikius: valgyk sveikai, sportuok ir laiku eik miegoti

**7** Atsimink: OK yra nesijausti OK. Mums visiems būna sunkių dienų

**8** Pastebėk dalykus, kuriuos darai gerai, kad ir kokie maži jie būtų

**9** Venk sau sakyti „privalau“ arba „turėčiau“

**10** Leisk pasakyti „Ne“ kitų reikalavimams

**11** Siek būti pakankamai geras, o ne tobulas

**12** Paleisk norą būti užsiėmusiam. Leisk sau daryti pertraukas

**13** Šiandien skirk laiko daryti tai, kas tau tikrai patinka

**14** Maloniai pasikalbėk su savimi taip švelniai, kaip kalbėtum su brangiausiu žmogumi

**15** Rask rūpestingą, raminančią frazę, kurią pasakytum sau silpnumo akimirkomis

**16** Pastebėk savo jausmus be jokio vertinimo

**17** Parašyk sau pozityvius raštellus ir pakabink matomose vietose

**18** Nelygink, kaip jautiesi viduje, su tuo, kaip kiti atrodo išorėje

**19** Būk aktyvus lauke ir natūraliai paskatink protą bei kūną

**20** Jokių planų šiandien! Sulėtink greitį ir būk sau malonus

**21** Primink sau, kad esi mylimas ir vertas meilės

**22** Peržvelk nuotraukas su džiaugsmingais prisiminimais

**23** Šiandien paleisk kitų žmonių lūkesčius savo atžvilgiu

**24** Paklausk patikimo draugo, kas jam tavyje patinka

**25** Išvaduok save nuo vidinio kritiko ir reikalavimų sau

**26** Surask naują būdą, kaip panaudoti savo stipriąsias puses ar talentus

**27** Skirk laiko ir erdvės tik sau. Pabūk ramiai ir atsikvėpk

**28** Priimk savo klaidas kaip būdą tobulėti

**29** Užrašyk 3 dalykus, už kuriuos šiandien vertini save

**30** Esi svarbus. Atmink, kad esi pakankamai geras, koks esi dabar



**Pasirūpinimasis savimi nėra savanaudiškumas. Iš tuščios stiklinės neturėsi kuo dalintis.**



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Sužinok daugiau apie šio mėnesio temą apsilankęs [www.actionforhappiness.org/self-care-september](http://www.actionforhappiness.org/self-care-september)

**Išlik ramus · Būk išmintingas · Būk malonus**