

ДЕВИЗЫ И ПОХВАЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Если Ваша «чаша наполнена», то Вы с радостью поделитесь заботой и любовью с другими. Ниже найдете девизы на каждый день, которых хватит на 4 недели. Следуя им, Вы сможете лучше узнать себя и изменить отношение к повседневным ситуациям.

Будьте к себе также добры и снисходительны, как и к другим! Удачи!

Пн.

Говорите с собой как с любимым человеком.

Вт.

Уделите себе время и отмените ненужные планы.

Ср.

Простите себе, если что-то пошло не так – ошибиться может каждый.

Вс.

Вспомните о том, что заботиться о себе – не значит быть эгоистичным.

Чт.

Наблюдайте за своими чувствами и изучайте их, но не давайте им оценки.

Сб.

Чем бы таким интересным и приятным заняться? Составьте планы на выходные.

Пт.

Иногда бывает плохой день. Напомните себе, что такие дни случаются у всех.

ДЕВИЗЫ И ПОХВАЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Пн.

Избегайте в своих мыслях формулировки «Я должен (должна)».

Вт.

Позвольте себе, когда нужно, сказать «нет».

Ср.

Старайтесь быть просто хорошими, а не идеальными.



Вс.

Напомните себе о том, что Вы любимы и достойны любви.

Сб.

Постарайтесь отказаться от мысли, что надо спешить. Отдыхать тоже нужно.

Пт.

Не замыкайтесь в себе, делитесь своими чувствами и просите о помощи, когда она Вам нужна.

Чт.

Найдите для себя позитивное высказывание и повторяйте его про себя, если что-то идет не так.

ДЕВИЗЫ И ПОХВАЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Пн.

Обратите внимание на то, что у Вас сегодня хорошо получается.

Вт.

Старайтесь быть позитивным в общении.

Ср.

Не расстраивайтесь из-за допущенных ошибок, а учитесь на них.



Вс.

Позвольте себе сегодня отдохнуть и заняться своим любимым делом.

Сб.

Идите на прогулку или пробежку – так получите заряд бодрости!

Пт.

Пересмотрите фотографии Ваших счастливых мгновений.

Чт.

Подумайте о тех ошибках, которые сделали Вас в итоге счастливыми и помогли продвинуться вперёд.

ДЕВИЗЫ И ПОХВАЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Пн.

Не придавайте сегодня слишком большого значения ожиданиям от вас других.

Вт.

Не критикуйте себя и не требуйте от себя слишком многого.

Ср.

Спросите у своего друга (своей подруги), какие качества ему (ей) в Вас нравятся.

Вс.

День без всяких планов! Примите его спокойно и будьте добры к себе.

Чт.

Найдите сегодня способ использовать свои сильные стороны.

Сб.

Позвольте себе отдохнуть и свободно вздохнуть вдали от суеты.

Пт.

Вы важны именно такими, какие Вы есть.