

MEENTAGG

ZIISCHTAGG

MITTWOCH

FROONTAGG

FRITAGG

SAMSTAGG

SUNNTAGG



1 Lüg güt fer dich. Das isch nit egoistisch, das isch essentiell.

2 Nimm z'Sache wahr, die dü güt machsch, egal wie chlii die öi sind.

3 Heer üf, sälbstkritisch zsii und red frindlich mit dier.

4 Plan en lüschtingi oder entspannti Aktivität und nimm dier Zit derfir.

5 Vergib dier sälscht, öi wenn eppis nit grad so löift. Alli machund Fähler.

6 Legg wärt uf di Grundlag: güt ässu, Schport triibu und zer Zit ins Bett.

7 Erlöib dier, nei z'sägu.

8 Teil dini Gfühl und si der nit zschad, öi mal um Hilf zbittu.

9 Sträb derna, güt gnüeg z'sii anstatt perfekt.

10 Wenn dr eppis schwäär fällt, erkenn, dass es ok isch, öi mal nit ok z'sii.

11 Nimm dier Zit, eppis zmachu, was dr wirklich Spass macht.

12 Si foorna aktiv und gib dinum Körper und Geischt en natürliche Schuub.

13 Behndl dich sälbst, wie dü en liebe Mänsch behndlu würdisch.

14 Wenn dü vill ztue hesch, erlöib dier, en Pause zmachu.

15 Deich a nen motivierende Spruch, wenn dü dich schlächt fühlisch.

16 Hinnerla dier positiivi Nachrichte, die dier regelmässig alüegu chanscht.

17 Plan-Tag. Nimm dier Zit um z'entschlöinigu und lieb zu dier z'sii.

18 Bitt en Freund oder Freundin, dier z'sägu, weli Sterchine är oder schi in dier gseht.

19 Nimm wahr, was dü fühlisch, ohni z'urteilu.

20 Nimm Fotos a vo schöne Erinnerige fircha.

21 Vergliich dis Innera nit mit dum Üsseru vo andere.

22 Lah dier Zit und schaff dier Rühm, um einfach nur z'schnüüfu und dich nit zmottu.

23 Lah d'Erwartige vo andre Mänschu an dich los.

24 Akzeptier dich und mach dier bewusst, dass düs wärt bisch, gliebt zwärdü.

25 Vermid «ich sellti» z'sägu und nimm dier Zit, emal nix zmachu.

26 Nitz dini Sterchine und Talänti uf en nöiji Wiis.

27 Verschaff dier Zit, indem dü unneetigi Plään abseisch.

28 Gsee dini Fähler als Schritta, üs dene dü eppis leehru chansch.

29 Schrib der drii Sache üf, was dü an dier sälber schätzu tüesch.

30 Erinner dich dra, dass dü gnüeg bisch, genau so wie dü bisch.

