

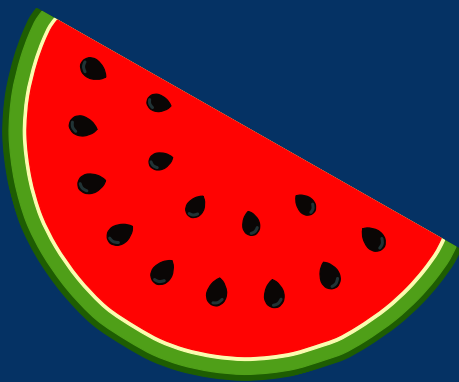
КАК ДА ПОЛЗВАШ ЛЕТНИЯ КАЛЕНДАР

Избери дали ще ползваш готовия календар или ще персонализираш свой собствен. Ако избереш готовия, направо изтегли документа и го разпечатай.

1



2



Ако решиш да персонализираш свой вариант, изтегли и разпечатай бланката на календара и списъка с предложения за дейности. Използвай списъка, за да попълниш своя празен календар. За целта запиши избраната дейност или номера ѝ от списъка в съответната кутийка. Ако искаш да измислиш свои идеи за неща, които те правят щастлива, изтегли, разпечатай и попълни празната бланка за дейности.

Ако обичаш да планираш, попълни целия календар предварително. Ако структурираното време те напояга, използвай списъка си с дейности, за да избираш активност всеки нов ден и да я записваш в кутийката на съответната дата.

3



4



Подготви си малък тефтер или тетрадка. В списъка с предложения за дейности ще откриеш разнообразни идеи за това какво може да записваш в летния си дневник.

Постави своя календар и списък с дейности на видно място. Всяка сутрин проверявай предвидената за деня активност и всяка вечер поставяй тикче в съответната кутийка, ако си я изпълнил/а. Не се критикувай, ако не си успял/а, а просто погледни бодро към следващия ден.

5



6



Това не е състезание. Не е нужно да предвиждаш дейност за всеки ден от двата месеца, нито дейностите непременно да са различни – ако някоя ти харесва повече, използвай я за няколко дни. Можеш да запишеш повече от една дейност на някоя дата. Можеш да променяш своя календар когато и както решиш. След изтичането на двата месеца, разгледай календара си и се похвали за положените грижи за себе си.