



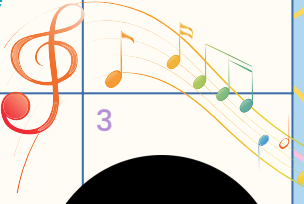



Myötätuntoinen marraskuu

@naistenkartano

#nainenonnaiselletuki #enolekaanyksin #ainutlaatuinen

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
30 	31 	1 Aloitan kuukauden hyvillä ja lempeillä ajatuksilla itsestäni.	2 Annan itselleni luvan levätä ja mielen rentoutua.	3 Kehun itseäni saavuttamistani asioista.	4 Hymyilen tänään monta kertaa. 	5 Nautin hetkestä ja teen jotain, mikä saa minut iloiseksi.
6 Aloitan viikon lempeästi itseäni halaten.	7 Olen ainutlaatuinen ja rakas. 	8 Ilahdutan hymylläni tänään jotakuta vierasta.	9 Tänään etsin pieniä kauniita asioita ulkoa.	10 Kiitän itseäni viikon aikana tekemistäni asioista.	11 Kirjoitan aamulla herättyäni ajatustenvirtaa paperille.	12 Nukkumaan mennessäni mietin asioita, joista olen kiitollinen.
13 Aloitan viikon kehumalla itseäni.	14 Muistan, että jokainen päivä on uusi päivä.	15 Kehun itseäni siitä, miten olen selvinnyt hankalasta tilanteesta.	16 Hyväksyn kaikki tunteet, joita tunnen. 	17 Muistelen hetkiä, jotka ovat saaneet minut nauramaan	18 Nautin pienistä asioista ympärilläni. Vaikkapa kauniista valonsäteestä.	19 Annan itselleni aikaa pysähtyä ja hengitellä lempeästi niin kauan kuin tarvitsee.
20 Aloitan viikon sanomalla itselleni: Olen kaunis.	21 Muistan antaa itselleni laitevapaan hetken. 	22 Tänään nautin ulkoilemalla minulle sopivalla tavalla.	23 Keskityn rakkauteen ympärilläni. Määrittelen rakkauden itse.	24 Puhun tänään itselleni kauniisti jokaisessa hetkessä.	25 Ilahdutan itseäni jollakin, mikä saa minut hymyilemään. 	26 Soitan lempimusiikkiani ja saatan tanssiakin!
27 Tästä viikosta tulee hyvä viikko!	28 Annan itselleni luvan unelmoida suuriakin unelmia.	29 Olen ainutlaatuinen ja arvokas. 	30 Kiitän tästä kuukaudesta itseäni ja katson kohti tulevaa.	1 	2 	3 