

Thử Thách

21 Ngày Yêu Bản Thân

Ngày 1: Điều gì bạn đã từng làm lúc nhỏ mà bạn rất thích? Hãy làm nó ngay hôm nay.

Ngày 2: Viết 3 miếng dán về khẳng định tích cực lên gương.

Ngày 3: Mỗi khi tự hào về bản thân, hãy viết lại rằng "Tôi tự hào vì bản thân vì đã..."

Ngày 4: Viết những điều bản thân cảm thấy hối tiếc, tha thứ cho bản thân mình và đốt tờ giấy đó đi.

Ngày 5: Viết một danh sách những điều bạn yêu thích ở chính bản thân mình.

Ngày 6: Chỉ được ăn thức ăn lành mạnh (không phải thực phẩm nhanh, đồ uống có cồn,...) và uống thật nhiều nước.

Ngày 7: Dọn dẹp tất cả những đồ vật khiến bạn khó chịu hoặc đã vô giá trị.

Ngày 8: Chụp bức ảnh của bạn và viết tất cả những điều bạn biết ơn về sự hiện diện của bản thân.

Ngày 9: Ngừng tương tác với tất cả những người khiến bạn thấy bất an, hoặc thấy tệ về bản thân mình.

Ngày 10: Đi một nơi bạn có thể ngắm bình minh/ hoàng hôn một mình.

Ngày 11: Cả ngày hãy ăn mặc thật chill chu, mặc bộ đồ mà bản thân bạn thích nhất.

Ngày 12: Tuần vừa qua đã diễn ra những gì? Viết 5 điều mà bạn cảm thấy biết ơn nhất.

Ngày 13: Viết nhật ký về những gì đã diễn ra trong cuộc đời bạn và CẢM XÚC của bạn vào thời điểm đó.

Ngày 14: Self-care date. Đi quán coffee mà bạn thích nhất, đi biển, rạp phim,... nơi mà bạn cảm thấy được kết nối với bản thân nhất.

Ngày 15: Lên kế hoạch về phần thưởng khi thử thách 21 ngày này kết thúc.

Ngày 16: Đi bộ đường dài, nơi mà bạn được kết nối với thiên nhiên (không điện thoại, tai nghe,...)

Ngày 17: Viết những biến cố lớn của cuộc đời bạn mà bạn đã vượt qua

Ngày 18: Rút hết tất cả phích cắm điện từ máy tính hay điện thoại (Trừ khi bạn có công việc liên quan)

Ngày 19: Ăn món ăn bạn thích nhất vào buổi sáng/ trưa/ chiều.

Ngày 20: Viết một lá thư yêu thương để gửi cho chính mình

Ngày 21: Viết về những bài học bạn học được khi tham gia thử thách này, và đừng quên check lại ngày 15.