

SATURDAY

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

1

اتخذ خطوة صغيرة للمساعدة في التغلب على مشكلة أو قلق

2

اختر عقلية النمو .
غير عبارة "لا أستطيع"
إلى "لا أستطيع...حتى
الآن"

3

كن مستعداً لطلب
المساعدة عندما تحتاجها

4

ابحث عن شيء تتمناه و
تتطلع إليه اليوم

5

احصل على الأساسيات
الصحية: تناول طعاماً
جيداً ..مارس الرياضة ..
اخلد إلى الفراش في
الوقت المحدد

6

توقف قليلاً ..تنفّس ..
اشعر بقدميك بثبات على
الأرض

7

غير حالتك المزاجية بفعل
شيء تستمتع به

8

تجنب قول "يجب" أو
"ينبغي" لنفسك اليوم

9

ضع المشكلة في
منظورها الصحيح، من
خلال رؤية الصورة الأكبر

10

تواصل مع شخص تثق
به، وشاركه مشاعرك

11

ابحث عن شيء إيجابي
في موقف صعب

12

اكتب مخاوفك واحتفظ بها
لوقت محدد من فترة
القلق

13

تحدى الأفكار السلبية ...
ابحث عن تفسير بديل

14

اخرج وتحرك للمساعدة
في تصفية ذهنك

15

ضع لنفسك هدفاً يمكن
تحقيقه واتخذ الخطوة
الأولى

16

ابحث عن طرق ممتعة،
لإلهاء نفسك عن الأفكار
غير المفيدة

17

استخدم إحدى نقاط قوتك
اليوم للتغلب على تحدي
تمر به

18

اترك الأشياء الصغيرة، و
ركز على الأشياء المهمة

19

إذا لم تتمكن من تغييره ،
غير طريقة تفكيرك به

20

عندما تسوء الأمور ،
توقف قليلاً وكن لطيفاً مع
نفسك

21

حدد ما الذي ساعدك في
اجتياز وقت عصيب في
حياتك

22

ابحث عن 3 أشياء تشعر
بالأمل فيها واكتبها

23

تذكر أن كل المشاعر
والمواقف تمر بمرور
الوقت

24

اختر أن ترى شيئاً جيداً
حول الخطأ الذي حدث

25

لاحظ عندما تشعر بالحكم
على شيء، وكن لطيفاً
بدلاً من ذلك

26

لاحظ نفسك عند ردة فعلك
المبالغ فيها، وخذ نفساً
عميقاً

27

اكتب 3 أشياء تشعر
بالامتنان لها (حتى لو
كان اليوم صعباً)

28

فكر فيما يمكنك تعلمه من
مشكلة حصلت مؤخراً

29

كن متفانلاً واقعياً .ركز
على ما يمكن أن يحدث
بشكل صحيح

30

تواصل مع صديق أو أحد
أفراد الأسرة أو زميل
للحصول على دعم

31

تذكر أننا جميعاً نكافح في
بعض الأحيان -إنه جزء
من كوننا بشراً

