

Novo Recomeço Julho 2023

SÁBADO

1 De um pequeno passo que o ajude a superar um problema ou preocupação

8 Evite dizer “deve” ou “deveria” para você mesmo hoje

15 Defina uma tarefa alcançável e dê o primeiro passo hoje

22 Encontre 3 coisas sobre as quais você se sente esperançoso e anote-as

29 Seja um otimista realista. Concentre-se no que pode dar certo

DOMINGO

2 Adote um *mindset* de crescimento. Mude “não consigo” para “não consigo, ainda”

9 Coloque o problema em perspectiva olhando para o todo

16 Encontre formas divertidas de se distrair dos pensamentos negativos

23 Lembre-se que todos os sentimentos e situações passam com o tempo

30 Procure alguém da família, amigo ou colega, quando você precisar de apoio

SEGUNDA

3 Esteja disposto a pedir ajuda quando precisar

10 Aproxime-se de alguém que você confie e compartilhe seus sentimentos

17 Use uma de suas forças para superar um desafio hoje

24 Escolha ver algo bom sobre o que deu errado

31 Lembre-se que todos nós temos dificuldade às vezes. É parte de ser humano

TERÇA

4 Encontre algo pelo qual esperar hoje

11 Procure algo positivo em uma situação difícil

18 Deixe de lado as coisas pequenas e concentre no que é importante

25 Perceba quando você está sendo crítico e seja gentil ao invés disto

QUARTA

5 Cuide-se. Coma bem, exercite e vá para a cama cedo

12 Anote suas preocupações e analise-as em um momento oportuno

19 Se você não pode mudar algo, mude a sua forma de pensar sobre isto

26 Perceba quando estiver exagerando e respire fundo

QUINTA

6 Faça uma pausa, respire e sinta os seus pés firmes no chão

13 Desafie os pensamentos negativos. Encontre uma interpretação alternativa

20 Quando as coisas derem errado, pare e seja gentil com você mesmo

27 Escreva 3 coisas pelas quais você é grato (mesmo que o dia tenha sido difícil)

SEXTA

7 Mude o seu humor fazendo algo que você realmente aprecie

14 Saia e mova-se para ajudar a espalçar

21 Identifique o que te ajudou a superar um momento difícil em sua vida

28 Pense sobre o que você pode aprender sobre um problema recente

