

Spring weer op in juli 2023

ZATERDAG

1 Zet een kleine stap om een probleem of zorg te helpen overwinnen

ZONDAG

2 Neem een groeimindset aan. Verander "ik kan het niet" in "ik kan het...(nog niet)"

MAANDAG

3 Wees bereid om hulp te vragen als je dat nodig hebt

DINSDAG

4 Zoek iets om vandaag naar uit te kijken

WOENSDAG

5 Zorg voor de basis: eet goed, doe aan lichaamsbeweging en ga op tijd naar bed

DONDERDAG

6 Pauzeer, haal adem en voel je voeten stevig op de grond staan

VRIJDAG

7 Verander je stemming door iets te doen waar je echt van geniet

8 Vermijd vandaag "moeten" of "zou moeten" tegen jezelf te zeggen

9 Zet een probleem in perspectief door het grotere plaatje te zien

10 Reik uit naar iemand die je vertrouwt en deel je gevoelens met diegene

11 Zoek naar iets positiefs in een moeilijke situatie

12 Schrijf je zorgen op en bewaar ze voor een specifieke 'zorgen-tijd'

13 Daag negatieve gedachten uit. Zoek een alternatieve interpretatie

14 Ga naar buiten en beweeg om je hoofd weer helder te krijgen

15 Stel jezelf een haalbaar doel en zet de eerste stap

16 Zoek leuke manieren om jezelf af te leiden van niet-helpende gedachten

17 Gebruik een van je sterke punten om vandaag een uitdaging te overwinnen

18 Laat de kleine dingen los en concentreer je op de dingen die ertoe doen

19 Als je het niet kunt veranderen, verander dan de manier waarop je erover denkt

20 Als het misgaat, pauzeer dan en wees vriendelijk voor jezelf

21 Ga na wat jou heeft geholpen om een moeilijke periode in je leven door te komen

22 Zoek 3 dingen waar jij je hoopvol over voelt en schrijf ze op

23 Onthoud dat alle gevoelens en situaties in de tijd voorbijgaan

24 Kies ervoor om iets goeds te zien in wat verkeerd is gegaan

25 Merk op wanneer je je veroordelend voelt en wees in plaats daarvan vriendelijk

26 Betrap jezelf op overreageren en haal diep adem

27 Schrijf 3 dingen op waar je dankbaar voor bent (ook al was het vandaag moeilijk)

28 Denk na over wat je van een recent probleem kunt leren

29 Wees een realistische optimist. Richt je op wat goed zou kunnen gaan

30 Reik een vriend, familielid of collega de hand voor steun

31 Onthoud dat we allemaal wel eens worstelen - het hoort bij het mens zijn

