

SZOMBAT

VASÁRNASZOMBAT

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

1 Tegyél egy kis lépést azért, hogy leküzdj egy problémát, aggodalmat!

2 Sajátítsd el a fejlődés fókuszú hozzáállást! Váltás "nem tudom"-ról, "még nem tudom"-ra!

3 Kérj segítséget, amikor szükséged van rá!

4 Keress valamit, aminek örülhetsz a mai napon!

5 Tedd rendbe az alapokat: étkezz rendszeresen, mozogj és fekdj le időben!

6 Állj meg, lélegezz, és érezd, hogy szilárdan áll a lábad a földön!

7 Változtasd meg a hangulatodat azzal, hogy olyasmit csinálj, amit igazán élvezel!

8 Kerüld ma és ne mondogasd magadnak, hogy "kell" vagy "kellene"!

9 Váltás perspektívát és nézd a nagyobb képet egy problémás helyzetben!

10 Keress meg valakit, akiben megbízol, és oszd meg vele az érzéseidet!

11 Keress valami pozitívumot a nehéz helyzetekben!

12 Írd le az aggodalmaidat, és tartogasd őket egy speciális "para alkalomra"!

13 Nézz szembe a negatív gondolatokkal! Keress alternatív értelmezést!

14 Menj ki a szabadba és mozogj, hogy kitisztuljon a fejed!

15 Tűzz ki magad elé egy elérhető célt, és tedd meg az első lépést!

16 Keress szórakoztató módot arra, hogy eltereld a figyelmed a haszontalan gondolatokról!

17 Használd az egyik erősségedet a mai nehézségek leküzdésére!

18 Engedd el az apróságokat, és koncentrálj a fontos dolgokra!

19 Ha nem tudsz változtatni rajta, változtasd meg a gondolkodásmódot!

20 Amikor a dolgok rosszul mennek, állj meg, és légy kedves magadhoz!

21 Azonosítsd be, mi segített átvészeln az életed egy nehéz időszakát!

22 Keress 3 dolgot, amiben reménykedsz, és írd le!

23 Ne feledd, hogy minden érzés és helyzet idővel elmúlik!

24 Döntsd el, hogy valami jót látsz abban is, ami rosszul alakult!

25 Vedd észre, amikor ítélsz, és légy inkább kedves!

26 Vedd észre, amikor túlreagálsz a dolgokat, és vegyél egy mély lélegzetet!

27 Írj le 3 dolgot, amiért hálás vagy (még akkor is, ha a mai nap nehéz volt)!

28 Gondold át, mit tanulhatsz egy közelmúltban átél problémádból!

29 Légy reális optimista! Koncentrálj arra, hogy mi lehetne jól!

30 Kérj támogatást egy barátodtól, családtagodtól vagy kollégádtól!

31 Ne feledd, hogy időnként mindannyian küzdünk - ez az emberi lét része.

