

SOBOTA

1 Urobte malý krok, ktorý vám pomôže prekonať problém alebo starosť

NEDEĽA

2 Nastavte svoju myseľ na rast. Zmeňte "nemôžem" na "zatiaľ nemôžem"

PONDELOK

3 Budte ochotní požiadať o pomoc, ak ju potrebujete

UTOROK

4 Nájdite niečo, na čo sa môžete tešiť už dnes

STREDA

5 Dajte si záležať na základných veciach: dobre jedzte, cvičte a choďte včas spať

ŠTVRTOK

6 Zastavte sa, dýchajte a vnímajte svoje nohy pevne na zemi

PIATOK

7 Zmeňte svoju náladu tým, že budete robiť niečo, čo vás naozaj baví

8 Vyhnite sa tomu, aby ste si dnes hovorili "musím" alebo "mal/a by som"

9 Pozrite sa na problém z nadhľadu a vnímajte ho v širších súvislostiach

10 Oslovte niekoho, komu dôverujete, a podelte sa s ním o svoje pocity

11 Nájdite na zložitej situácii niečo pozitívne

12 Zapište si svoje starosť a odložte si ich na špecifický čas

13 Zpochybnite negatívne myšlienky. Nájdite im alternatívny význam

14 Vyjdite von a hýbte sa, aby ste si prečistili hlavu

15 Stanovte si dosiahnuteľný cieľ a urobte prvý krok

16 Nájdite si zábavné spôsoby, ako sa rozptýliť od neužitočných myšlienok

17 Využite jednu zo svojich silných stránok na prekonanie dnešnej výzvy

18 Pusťte z hlavy maličkosti a sústreďte sa na veci, na ktorých záleží

19 Ak to nemôžete zmeniť, zmeňte spôsob, akým o tom premýšľate

20 Ak sa niečo nedarí, zastavte sa a buďte k sebe láskavý

21 Zistite, čo vám pomohlo prekonať ťažké životné obdobie

22 Nájdite si 3 veci, v ktorých cítite nádej a zapíšte si ich

23 Pamätajte si, že všetky pocity a situácie časom pominú

24 Rozhodnite sa vidieť niečo dobré na tom, čo sa pokazilo

25 Všimnite si, kedy sa cítite odsudzujúci a buďte laskavý

26 Pristihnite sa, ako prehnane reagujete a zhlboka sa nadýchnite

27 Napíšte si 3 veci, za ktoré ste vďační (aj keď bol dnešok ťažký)

28 Premýšľajte o tom, čo sa môžete z nedávneho problému naučiť

29 Budte realistický optimisti. Zamerajte sa na to, čo by sa mohlo podariť

30 Obráťte sa na priateľa, člena rodiny alebo kolegyňu a požiadajte ich o podporu

31 Pamätajte, že všetci občas bojujeme – je to súčasť ľudského bytia

