

LÖRDAG

SÖNDAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

1 Ta ett litet steg för att lösa ett problem eller oro

2 Anta ett tillväxttänk. Ändra "Jag kan inte" till "Jag kan inte...än"

3 Var villig att be om hjälp när du behöver den

4 Hitta något att se fram emot idag

5 Få grunderna rätt: ät bra, träna och gå och lägg dig i tid

6 Pausa, andas och känn dina fötter stadigt på jorden

7 Förändra ditt humör genom att göra något du verkligen tycker om

8 Undvik att säga "måste" eller "borde" till dig själv idag

9 Sätt ett problem i perspektiv genom att se till helheten

10 Sök dig till någon du litar på och dela dina känslor med dem

11 Leta efter något positivt i en svår situation

12 Skriv ner dina bekymmer och spara dem för en specifik "orostid"

13 Utmana negativa tankar. Hitta en alternativ tolkning

14 Gå ut och rör på dig för att rensa huvudet

15 Sätt upp ett uppnåeligt mål för dig och ta det första steget

16 Hitta roliga sätt att distrahera dig från ohjälpsamma tankar

17 Använd en av dina styrkor för att övervinna en utmaning idag

18 Släpp de små sakerna och fokusera på de saker som betyder något

19 Om du inte kan ändra det, ändra ditt sätt att tänka på det

20 När saker går fel, pausa och var snäll mot dig själv

21 Identifiera vad som hjälpte dig att ta dig igenom en tuff tid i ditt liv

22 Hitta 3 saker du känner dig hoppfull om och skriv ner dem

23 Kom ihåg att alla känslor och situationer går över med tiden

24 Välj att se något positivt i det som har gått fel

25 Lägg märke till när du känner dig dömande och var snäll istället

26 Om kommer på dig att överreagera, ta ett djupt andetag

27 Skriv ner 3 saker du är tacksam för (även om det varit en jobbig dag)

28 Fundera på vad du kan lära dig av ett problem som nyligen uppstått

29 Var en realistisk optimist. Fokusera på det som kan gå rätt

30 Kontakta en vän, familjemedlem eller kollega för att få stöd

31 Kom ihåg att vi alla kämpar ibland - det är en del av att vara människa

