

## MONDAY

## TUESDAY

## WEDNESDAY THURSDAY

## FRIDAY

## SATURDAY

## SUNDAY

1

خذ خطوة صغيرة للمساعدة في التغلب على قلق أو مشكلة معينة

2

اعتمد عقلية النمو. قم بتغيير كلماتك من "لا أستطيع" إلى "لا أستطيع... إلى الآن"

3

كن على استعداد لطلب المساعدة عندما تحتاجها

4

ابحث عن شيء ما تتطلع إليه واعمل على تحصيله

5

احصل على حقوقك الأساسية: تناول طعام مناسب، مارس رياضة تحبها واستمر في الحركة، اذهب إلى السرير في الوقت المحدد...

6

توقف قليلاً.. لاحظ تنفسك.. اشعر بقدميك واتصالها بالأرض

7

قم بتغيير حالتك المزاجية، عن طريق القيام بشيء تستمتع به اليوم

8

استبدل كلماتك لذاتك من "يجب" أو "ينبغي" إلى "أحتاج (أو) ممكن (أو) كن لطيف معك"

9

ضع أي مشكلة في منظورها الصحيح من خلال رؤية الصورة الأكبر

10

تواصل مع شخص تثق به، وشارك مشاعرك معه

11

ابحث عن شيء إيجابي في موقف صعب

12

اكتب همومك واعرفها "لوقت محدد فقط" ثم عش يومك

13

تحدى الأفكار السلبية. ابحث عن تفسير بديل

14

اخرج وتحرك، للمساعدة في تصفية ذهنك

15

ضع لنفسك هدفاً قابلاً للتحقيق، وخذ الخطوة الأولى

16

ابحث عن طرق ممتعة، لإلهاء نفسك عن الأفكار الغير المفيدة

17

استخدم إحدى نقاط قوتك للتغلب على تحدي اليوم

18

اترك الأشياء الصغيرة، وركز على الأشياء المهمة

19

إذا لم تتمكن من تغييره، قم بتغيير طريقة تفكيرك فيه

20

عندما تسوء الأمور، توقف قليلاً وكن لطيفاً مع نفسك

21

حدد ما الذي يساعدك على اجتياز الأوقات الصعبة في حياتك

22

ابحث عن 3 أشياء تشعر بالأمَل تجاهها وكتبها

23

تذكر أن كل المشاعر والمواقف تمر بمرور الوقت

24

اختر أن ترى شيئاً جيداً حول ما حدث من خطأ

25

لاحظ عندما تشعر بالحكم على ذاتك أو شخص آخر أو شيء معين، وكن لطيفاً بدلاً من ذلك.

26

في اللحظة التي تشعر بالمبالغة في ردة فعلك، توقف قليلاً وخذ نفساً عميقاً

27

اكتب 3 أشياء أنت ممتن لها (حتى لو كان اليوم صعباً)

28

فكر فيما يمكنك تعلمه من مشكلة حديثة

29

كن متفانلاً واقعياً. ركز على ما يمكن أن يسير بشكل صحيح

30

تواصل مع صديق أو أحد أفراد العائلة أو زميل للحصول على الدعم

31

تذكر أننا جميعاً نكافح في بعض الأحيان، فهذا جزء من كوننا بشرًا

