

Novo Recomeço Julho 2024

SEGUNDA

1 Dê um pequeno passo que o ajude a superar um problema ou preocupação

TERÇA

2 Adote um *mindset* de crescimento. Mude “eu eu não consigo” para “não consigo, ainda”

QUARTA

3 Esteja disposto a pedir ajuda quando precisar

QUINTA

4 Encontre algo pelo qual esperar hoje

SEXTA

5 Cuide-se. Coma bem, exercite-se e vá para a cama cedo

SÁBADO

6 Faça uma pausa, respire e sinta os seus pés firmes no chão

DOMINGO

7 Mude o seu humor fazendo algo que você realmente aprecie

8 Evite dizer “devo” ou “deveria” para você mesmo hoje

9 Coloque o problema em perspectiva olhando para o todo

10 Aproxime-se de alguém que você confie e compartilhe seus sentimentos

11 Procure algo positivo em uma situação difícil

12 Anote suas preocupações e analise-as em um momento oportuno

13 Desafie os pensamentos negativos. Encontre uma interpretação alternativa

14 Saia e mova-se para ajudar a desaparecer

15 Defina uma tarefa alcançável e dê o primeiro passo hoje

16 Encontre formas divertidas de se distrair dos pensamentos negativos

17 Use uma de suas forças para superar um desafio hoje

18 Deixe de lado as coisas pequenas e concentre-se no que é importante

19 Se você não pode mudar algo, mude a sua forma de pensar sobre isto

20 Quando as coisas derem errado, pare e seja gentil com você mesmo

21 Identifique o que te ajudou a superar um momento difícil em sua vida

22 Encontre 3 coisas sobre as quais você se sente esperançoso e anote-as

23 Lembre-se que todos os sentimentos e situações passam com o tempo

24 Escolha ver algo bom sobre o que deu errado

25 Perceba quando você está sendo crítico e seja gentil ao invés disto

26 Perceba quando estiver exagerando e respire fundo

27 Escreva 3 coisas pelas quais você é grato (mesmo que o dia tenha sido difícil)

28 Pense sobre o que você pode aprender sobre um problema recente

29 Seja um otimista realista. Concentre-se no que pode dar certo

30 Procure alguém da família, amigo ou colega, quando você precisar de apoio

31 Lembre-se que todos nós temos dificuldade às vezes. É parte de ser humano

