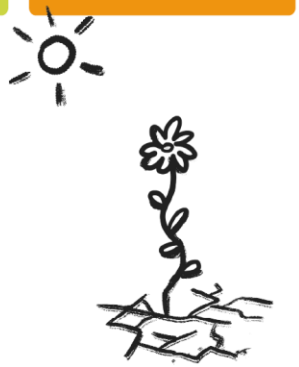
Juliol Resilient de 2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
1 Fes una petita passa que t'ajudi a superar un problema o una preocupació	2 Adopta una mentalitat de creixement. Canvia "no ho sé fer" per un "ho puc aprendre"	3 Mostra't disposat a demanar ajuda quan la necessitis	4 Avui cerca alguna cosa que esperes amb il·lusió	5 Fes bé allò més bàsic: menja bé, fes exercici i ves-te'n a dormir d'hora	6 Fes una pausa, respira i sent els teus peus fermes a terra	7 Canvia l'estat d'ànim fent alguna cosa que gaudeixis de veritat
8 Avui evita dir-te "he de..." o "hauria de..."	9 Contempla un problema amb certa distància per tenir-ne una visió més general	10 Comunica't amb algú amb qui confies i comparteix amb ell/a els teus sentiments	11 Cerca alguna cosa positiva d'una situació difícil	12 Escriu el que et preocupa i pensa-hi només en un "temps per preocupar-se"	13 Qüestiona els teus pensaments negatius. Troba una interpretació alternativa	14 Surt i mou-te per ajudar-te a aclarir la ment
15 Proposa't una fita realista i fes cap a ella una primera passa	16 Troba maneres divertides per distreure't dels pensaments inútils	17 Avui, empra un dels teus punts forts per superar alguna dificultat	18 Deixa estar les coses insignificants i centra't amb les coses realment importants	19 Si no pots canviar una cosa, canvia la teva manera de pensar	20 Quan les coses no vagin bé, fes una pausa i sigues amable amb tu mateix/a	21 Identifica una cosa que et va ajudar a superar un moment difícil de la teva vida
22 Fes una llista de tres coses que et facin sentir esperança i escriu-les	23 Recorda que tots els sentiments i situacions sempre passen	24 Tria veure alguna cosa bona en quelcom que no ha sortit bé	25 Observa't quan et disposes a fer un judici i, en lloc d'això, sigues amable	26 Observa quan et disposes a reaccionar de forma exagerada i respira profundament	27 Escriu tres coses per les quals et sents agraït/da (fins i tot si has tingut un dia difícil)	28 Pensa en el que pots aprendre d'un problema recent
29 Sigues un optimista realista. Centra't en el que pot sortir bé	30 Comunica't amb un amic, familiar o col·lega perquè et pugui donar suport	31 Recorda que tots tenim moments difícils a vegades. Això forma part de la nostra experiència vital				



ACTION FOR HAPPINESS

Més feliços · Més amables · Junts