

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

1 Udělejte malý krůček k překonání nějakého problému

2 Osvojte si růstové myšlení. Změňte "nemůžu" na "zatím nemůžu"

3 Řekněte si o pomoc, když ji potřebujete

4 Najděte něco, na co se můžete těšit už dnes

5 Dejte si záležet na základních věcech: dobře jezte, cvičte a chodte včas spát

6 Zastavte se, dýchejte a vnímejte své nohy pevně na zemi

7 Změňte svou náladu tím, že budete dělat něco, co vás opravdu baví

8 Vyhněte se tomu, abyste si dnes říkali "musím" nebo "měl bych"

9 Podívejte se na problém z nadhledu a vnímejte ho v širších souvislostech

10 Oslovte někoho, komu důvěřujete, a podělte se s ním o své pocity

11 Zkuste najít na obtížné situaci něco pozitivního

12 Zapište si své starosti a nechte si je na určitý "čas starosti"

13 Zpochybněte negativní myšlenky. Najděte alternativní výklad

14 Vyděte ven a hýbejte se, abyste si pročistili hlavu

15 Stanovte si dosažitelný cíl a udělejte první krok

16 Hledejte způsoby, jak najít rozptýlení od neúčinných myšlenek

17 Využijte jednu ze svých silných stránek k překonání dnešní výzvy

18 Pusťte z hlavy maličkosti a soustřeďte se na věci, na kterých záleží

19 Pokud nemůžete věci změnit, změňte způsob, jakým o nich přemýšlíte

20 Když se něco nedaří, zastavte se a buďte k sobě laskaví

21 Zjistěte, co vám pomohlo překonat těžké životní období v minulosti

22 Najděte si 3 věci, které vám dodávají naději, a zapište si je

23 Pamatujte, že všechny pocity a situace časem pominou

24 Rozhodněte se hledat něco dobrého na tom, co se vám nepodařilo

25 Všimněte si, kdy se cítíte odsuzující, a buďte laskaví

26 Přistihněte se, jak přehnaně reagujete, a zhluboka se nadechněte

27 Napište si 3 věci, za které jste vděční (i když byl dnešek těžký)

28 Přemýšlejte o tom, co se můžete z nedávného problému naučit

29 Budte realističtí optimisté. Zaměřte se na to, co by se mohlo podařit

30 Obratě se na přítele, člena rodiny nebo kolegu a požádejte ho o podporu

31 Pamatujte, že všichni občas bojujeme - je to součást lidského bytí

