

# Stärkender Juli 2024

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

1 Mach den ersten kleinen Schritt zur Lösung eines Problems

2 **Glaub an Dich:** Wandle ‚ich kann nicht‘ in ‚ich kann noch nicht‘

3 Bitte offen um Hilfe, wenn du sie brauchst

4 **Worauf kannst du dich heute freuen?**

5 **Tag der gesunden Grundlagen:** gutes Essen, Bewegung, genug Schlaf

6 **Pause machen, atmen, die Erde durch die Füße spüren!**

7 **Beflügele deine Stimmung mit einer genussvollen Tätigkeit**

8 **Sag dir heute statt ‚ich muss‘ oder ‚ich sollte‘ ‚ich kann‘ oder ‚ich will‘**

9 **Setze ein Problem ins rechte Licht,** indem du das Gesamtbild betrachtest

10 **Teile heute deine Gefühle mit jemandem, dem du vertraust**

11 **Sieh die Chance und den Gewinn in einer schwierigen Situation**

12 **Schreib deine Sorgen für eine gebündelte Sorgenzeit auf und lass sie jetzt los**

13 **Hinterfrage negative Gedanken.** Finde eine alternative Interpretation

14 **Beweg dich in der Natur, um deinen Geist zu erfrischen**

15 **Setze dir ein realistisches Ziel und mache den ersten Schritt**

16 **Finde humorvolle Wege, um dich von schädlichen Gedanken abzubringen**

17 **Nutze eine besondere Fähigkeit, um heute eine Herausforderung zu meistern**

18 **Lass den Kleinkram beiseite und konzentriere dich auf die wichtigen Dinge**

19 **Wenn du etwas nicht ändern kannst, ändere deine Denkweise darüber**

20 **Wenn dir etwas misslingt, gönne dir eine Pause und viel Freundlichkeit**

21 **Merk dir, was dir durch schwere Zeiten geholfen hat**

22 **Notiere dir drei Dinge, die dir Hoffnung geben**

23 **Mach dir bewusst, dass alle Gefühle und Erlebnisse vergehen**

24 **Suche in dem, was verkehrt läuft, auch das Positive**

25 **Wenn du merkst, dass du urteilst, wähle stattdessen die Freundlichkeit**

26 **Wenn du überreagierst, atme tief durch**

27 **Schreib drei Dinge auf, für die du dankbar bist, gerade an einem schweren Tag**

28 **Was könntest du aus einem deiner aktuellen Probleme lernen?**

29 **Achte, als realistischer Optimist, darauf, was gut laufen könnte**

30 **Wenn du Unterstützung brauchst, frage einen Freund oder eine Freundin**

31 **Bedenke, dass jeder immer wieder mit sich kämpft; es gehört zum Menschsein**

