

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

1 Πάρτε ένα μικρό βήμα για να ξεπεραστεί ένα πρόβλημα ή ανησυχία

2 Υιοθετήστε νοοτροπία ανάπτυξης. Αλλάξτε το "Δεν μπορώ" σε «Δεν μπορώ... ακόμα»

3 Να είστε πρόθυμοι να ζητήσετε βοήθεια όταν το χρειάζεστε

4 Βρείτε κάτι για να προσμένετε σήμερα

5 Κάντε τα βασικά σωστά: τρώτε καλά, ασκείστε και πηγαίνατε για ύπνο εγκαίρως

6 Σταματήστε, αναπνεύστε και νιώστε τα πόδια σας σταθερά στο έδαφος

7 Αλλάξτε τη δική σας διάθεση κάνοντας κάτι που πραγματικά απολαμβάνετε

8 Αποφύγετε να πείτε «πρέπει» ή «θα έπρεπε» στον εαυτό σας σήμερα

9 Δείτε ένα πρόβλημα με άλλη προοπτική βλέποντας τη μεγαλύτερη εικόνα

10 Επικοινωνήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε και μοιράζεστε τα συναισθήματά σας μαζί του

11 Ψάξτε για κάτι θετικό σε μια δύσκολη κατάσταση

12 Γράψτε τις ανησυχίες σας και αποθηκεύστε τις για ένα συγκεκριμένο «χρόνο ανησυχίας»

13 Αμφισβητήστε τις αρνητικές σας σκέψεις. Βρείτε μια εναλλακτική ερμηνεία

14 Βγείτε έξω και κινηθείτε για να βοηθήσετε να καθαρίσει το κεφάλι σας

15 Ορίστε τον εαυτό σας έναν εφικτό στόχο και κάντε το πρώτο βήμα

16 Βρείτε διασκεδαστικούς τρόπους για να αποσπάσετε τον εαυτό σας από άχρηστες σκέψεις

17 Χρησιμοποιήστε ένα από τα δυνατά σας σημεία για να ξεπεράσετε μια πρόκληση σήμερα

18 Αφήστε το τα μικρά πράγματα και επικεντρωθείτε σε πράγματα που έχουν σημασία

19 Εάν δεν μπορείτε να το αλλάξετε, αλλάξτε πώς το σκέφτεστε

20 Όταν τα πράγματα πηγαίνουν στραβά, σταματήστε και δείξτε συμπόνοια στον εαυτό σας

21 Προσδιορίστε τι σας βοήθησε να ξεπεράσετε μια δύσκολη στιγμή στη ζωή σας

22 Βρείτε 3 πράγματα που σας κάνουν να νιώθετε αισιόδοξοι και γράψτε τα κάτω

23 Θυμηθείτε ότι όλα τα συναισθήματα και οι καταστάσεις περνούν στο χρόνο

24 Επιλέξτε να δείτε κάτι καλό για το τι πήγε στραβά

25 Παρατηρήστε πότε αισθάνεστε επικριτικοί και να είστε ευγενικοί

26 Πιάστε τον εαυτό σας όταν αντιδρά υπερβολικά και πάρτε μια βαθιά αναπνοή

27 Σημειώστε 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες(ακόμα κι αν σήμερα ήταν δύσκολη μέρα)

28 Σκεφτείτε τι μπορείτε να μάθετε από ένα πρόσφατο πρόβλημα

29 Να είστε ρεαλιστές αισιόδοξοι. Επικεντρωθείτε σε αυτό που θα μπορούσε να πάει καλά

30 Επικοινωνήστε με ένα φίλο, μέλος της οικογένειας ή συνάδελφο για υποστήριξη

31 Θυμηθείτε ότι όλοι δυσκολευόμαστε κατά καιρούς - είναι μέρος του να είσαι άνθρωπος

