

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

1 Tegyél egy apró lépést, hogy legyőzz egy problémát vagy aggodalmat!

2 Váltss szemléletet! A "nem tudom" kifejezés helyett használd, hogy "nem tudom... még"!

3 Kérj segítséget, amikor szükséged van rá!

4 Keress valamit, amire ma várhatsz!

5 Ügyelj az alapokra: egyél jól, mozogj és menj időben ágyba!

6 Állj meg, lélegezz és érezd, ahogy a lábaid szilárdan állnak a földön!

7 Változtasd meg a hangulatodat azzal, hogy valami olyat csinálsz, amit igazán élvezel!

8 Kerüld ma, hogy azt mondod magadnak, hogy "kell" vagy "kéne"!

9 Helyezd egy problémát tágabb perspektívába, hogy lásd a nagyobb képet!

10 Lépj kapcsolatba valakivel, akiben megbízol, és oszd meg az érzéseidet vele!

11 Keresd a pozitívát egy nehéz helyzetben!

12 Írd le az aggodalmaidat, és tedd félre egy kijelölt "para időre"!

13 Hívd ki a negatív gondolatokat! Találj egy alternatív értelmezést!

14 Menj ki a szabadba és mozogj, hogy kitisztítsd a fejed!

15 Tűzz ki magadnak egy elérhető célt, és tedd meg az első lépést!

16 Találj szórakoztató módokat, hogy eltereld a figyelmedet a haszontalan gondolatokról!

17 Használd egy erősségedet, hogy legyőzz egy kihívást!

18 Engedd el az apróságokat, és összpontosíts azokra a dolgokra, amelyek valóban számítanak!

19 Ha nem tudod megváltoztatni, változtasd meg, ahogyan gondolkodsz róla!

20 Amikor a dolgok rosszra fordulnak, állj meg és légy kedves magadhoz!

21 Azonosítsd, mi segített neked átjutni egy nehéz időszakon az életedben!

22 Találj három dolgot, amire reménnyel tekintesz, és írd le őket!

23 Emlékezz, hogy minden érzés és helyzet idővel elmúlik!

24 Dönts úgy, hogy látsz valami jót abban, ami rosszul alakult!

25 Figyeld meg, mikor ítélsz, és helyette légy kedves!

26 Csípd el magad, amikor valamit túltreagálsz, és vegyél egy mély lélegzetet!

27 Írj le három dolgot, amiért hálás vagy (még akkor is, ha ma nehéz napod volt)!

28 Gondold át, mit tanulhatsz egy közelmúltbeli problémából!

29 Légy realista optimista! Összpontosíts arra, mi mehet jól!

30 Lépj kapcsolatba egy barátal, családtaggal vagy kollégával támogatásért!

31 Emlékezz, hogy mindannyian küzdünk néha - ez az emberi lét része!

