

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

1 Dá um pequeno passo para ajudar a ultrapassar um problema ou preocupação

2 Adota uma mentalidade de crescimento. Muda "Não consigo" para "Não consigo...ainda".

3 Está disposto/a a pedir ajuda quando precisares

4 **Encontra algo para esperar com entusiasmo**

5 Cuida do básico: come bem, faz exercício e vai para a cama a horas

6 **Faz uma pausa, respira e sente os teus pés firmes no chão**

7 Muda teu estado de espírito fazendo algo que realmente gostes

8 **Evita dizer "deves" ou "deverias" a ti mesmo hoje**

9 Coloca um problema em perspectiva vendo o Quadro geral

10 Procura alguém em quem confias e partilha teus sentimentos com essa pessoa

11 Procura algo positivo em uma situação difícil

12 **Escreve as tuas preocupações e reserva um "tempo de preocupação" específico**

13 Questiona pensamentos negativos. Encontra uma interpretação alternativa

14 **Sai e movimenta-te para ajudar a desanuviar-te a cabeça**

15 Define um objectivo alcançável e dá o primeiro passo

16 **Encontra formas divertidas de distrair-te de pensamentos inúteis**

17 Usa uma de tuas qualidades para superar um desafio

18 **Deixa de lado as pequenas coisas e concentra-te no que realmente importa**

19 Se não consegues mudar algo, muda tua forma de pensar sobre isso

20 **Quando as coisas correm mal, faz uma pausa e sê gentil contigo**

21 Identifica o que te ajudou a passar por um período difícil na tua vida

22 **Encontra três coisas que te fazem sentir esperançoso/a e escreve-as**

23 Lembra-te de que todos os sentimentos e situações passam com o tempo

24 Escolhe ver algo de bom sobre o que correu mal

25 Repara quando estás a ser crítico e sê amável em vez disso

26 **Apanha-te a reagir com exagero e respira fundo**

27 **Escreve três coisas pelas quais és grato (mesmo que hoje tenha sido difícil)**

28 **Reflete sobre o que podes aprender com um problema recente**

29 **Sê um realista optimista. Concentra-te no que pode correr bem**

30 **Procura apoio junto a um amigo, membro da família ou colega**

31 Lembra-te que todos enfrentamos dificuldades às vezes - faz parte de sermos humanos

