

PONDELOK

1 Urobte malý krok, ktorý vám pomôže prekonať problém alebo starosti

UTOROK

2 Osvojte si nastavenie mysle na rast. Zmeňte "nemôžem" na "zatiaľ nemôžem"

STREDA

3 Budte ochotní požiadať o pomoc, keď ju potrebujete

ŠTVRTOK

4 Nájdite niečo, na čo sa môžete tešiť už dnes

PIATOK

5 Dajte si záležať na základných veciach: dobre jedzte, cvičte a chodte včas spať

SOBOTA

6 Zastavte sa, dýchajte a vnímajte svoje nohy pevne na zemi

NEDEĽA

7 Zmeňte svoju náladu tým, že budete robiť niečo, čo vás naozaj baví

8 Vyhnite sa tomu, aby ste si dnes hovorili "musím" alebo "mal/a by som"

9 Pozrite sa na problém z nadhľadu a vnímajte ho v širších súvislostiach

10 Oslovte niekoho, komu dôverujete a podelte sa s ním o svoje pocity

11 Hľadajte na náročnej situácii niečo pozitívne

12 Spíšte si svoje starosti a nechajte si ich na určitý "čas na starosti"

13 Spochybňte negatívne myšlienky. Nájdite alternatívny výklad

14 Vyjdite von a hýbte sa, aby ste si prečistili hlavu

15 Stanovte si dosažiteľný cieľ a urobte prvý krok

16 Nájdite si zábavné spôsoby, ako sa rozptýliť od neužitočných myšlienok

17 Využite jednu zo svojich silných stránok na prekonanie dnešnej výzvy

18 Pusťte z hlavy maličkosti a sústreďte sa na veci, na ktorých záleží

19 Pokiaľ to nemôžete zmeniť, zmeňte spôsob, akým o nich premýšľate

20 Keď sa niečo nedarí, zastavte sa a buďte k sebe láskaví

21 Zistite, čo vám pomohlo prekonať ťažké životné obdobie

22 Nájdite si 3 veci, v ktorých cítite nádej a zapíšte si ich

23 Pamätajte, že všetky pocity a situácie časom pominú

24 Rozhodnite sa vidieť niečo dobré na tom, čo sa pokazilo

25 Všimnite si, keď ste odsudzujúci a vyberte si láskavosť

26 Pristihnite sa, keď prehnane reagujete a zhlboka sa nadýchnite

27 Napíšte si 3 veci, za ktoré ste vďační (aj keď bol dnešok ťažký)

28 Premýšľajte o tom, čo sa môžete z nedávneho problému naučiť

29 Budte realistickí optimisti. Zamerajte sa na to, čo by sa mohlo podariť

30 Obráťte sa na priateľa/ku, člena rodiny alebo kolegyňu a požiadaťe ich o podporu.

31 Pamätajte, že všetci občias bojujeme - je to súčasť ľudského bytia

