

## PAZARTESİ

1 Bir sorunun veya endişenin üstesinden gelmek için küçük bir adım at

## SALI

2 Gelişim odaklı ol. "Yapamam" yerine "Henüz ... yapamıyorum" de

## ÇARŞAMBA

3 İhtiyaç duyduğunda yardım istemeye istekli ol

## PERŞEMBE

4 Bugün dört gözle bekleyeceğin bir şey bul

## CUMA

5 En temel şeyleri doğru yap - iyi yemek ye, egzersiz yap ve yatağa vaktinde git

## CUMARTESİ

6 Durakla, nefes al ve ayaklarının yere bastığını hisset

## PAZAR

7 Gerçekten keyif aldığın bir şey yaparak ruh halini değiştir

8 Bugün kendine -meli, -malı ile biten şeyler söylemekten kaçın

9 Bir probleme geniş bir açıdan bak ve daha büyük resmi gör

10 Güvendiğin birini ara ve duygularını paylaş

11 Zor bir durumun içinde olumlu bir şey ara

12 Canını sıkan şeylerin listesini yap ve onları "can sıkıntısı zamanı" için sakla

13 Negatif düşüncelerine yüzleş. Alternatif bir yorum bul

14 Kafanı boşaltmak üzere dışarı çık ve hareket et

15 Kendine ulaşılabilir bir hedef koy ve ilk adımı at

16 Kendini yararsız düşüncelerden uzaklaştırmanın eğlenceli yollarını bul

17 Bir zorluğun üstesinden gelmek için güçlü yönlerinden birini kullan

18 Küçük şeyleri boş ver ve gerçekten önemli olan şeylere odaklan

19 Bir şeyi değiştiremiyorsa n, onu düşünme şeklini değiştir

20 İşler ters gittiğinde, durakla ve kendine karşı nazik ol

21 Hayatındaki zor bir dönemi atlattıysan neyin yardımcı olduğunu belirle

22 Umutlu hissettiğin 3 şeyi bul ve bunları yaz

23 Tüm durumların ve duyguların zamanla geçtiğini hatırla

24 Yanlış giden bir meselede iyi olan bir şeyi görmeye çalış

25 Yargılayıcı hissettiğin anları fark et ve nazik olmayı seç

26 Aşırı tepki verdiğin durumları yakala ve derin nefes al

27 Minnettar olduğun 3 şeyi yaz (bugün zor bir gün olduysa bile)

28 Yakın zamanda yaşadığın bir sorundan ne öğrenebileceğini düşün

29 Gerçekçi bir iyimser ol. Neyin doğru gidebileceğine odaklan

30 Destek olmak için bir arkadaşına, aileden birine veya iş arkadaşına ulaş

31 Hepimizin zaman zaman zorlandığını hatırla - bu, insan olmanın bir parçası

