

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد



1
اتخذ خطوة صغيرة للتغلب
على مشكلة أو قلق
يشغلك

2
لا «أو» «يجب» تجنب قول
لنفسك اليوم «بد

3
ضع هدفاً قابلاً للتحقيق
وابدأ بالخطوة الأولى

4
اختر اللطف بدلاً من
إصدار الأحكام

5
لا تتردد في طلب
المساعدة عندما تحتاج
إليها

6
تواصل مع شخص تثق به
وشاركه مشاعرك

7
استخدم إحدى نقاط قوتك
لمواجهة تحدٍ اليوم

8
دوّن ثلاثة أمور تشعرك
بالأمل

9
تبين عقلية النمو واستبدل
لا «ب» «لا أستطيع»
«أستطيع بعد»

10
انظر إلى المشكلة من
منظور أوسع

11
ابحث عن طرق ممتعة
لإبعاد الأفكار غير المفيدة

12
إذا بالغت في رد الفعل خذ
نفساً عميقاً

13
غذاء: اهتم بالأساسيات
صحي، رياضة، ونوم جيد

14
دوّن مخاوفك وحدد لها
وقتاً للتفكير فيها

15
ركز على المهم وتجاوز
الأمور الصغيرة

16
تذكر أن المشاعر
والظروف تتغير مع الوقت

17
ابحث عن شيء تتطلع إليه
اليوم

18
ابحث عن جانب إيجابي
في موقف صعب

19
عندما تسوء الأمور تعامل
مع نفسك بلطف

20
اكتب ثلاثة أمور تشعر
بالامتنان لها

21
حسن مزاجك بالقيام
بشيء تستمتع به

22
اخرج وتحرك لتنشيط
ذهنك

23
إذا لم تستطع تغيير
الموقف فغير طريقة
تفكيرك تجاهه

24
حاول رؤية جانب جيد
فيما حدث

25
توقف وتنفس بعمق
واشعر بثبات قدميك على
الأرض

26
تحدّ الأفكار السلبية
وابحث عن تفسير بديل

27
تذكر ما ساعدك على
تجاوز الأوقات الصعبة

28
فكر فيما تعلمته من
مشكلة حديثة

29
كن متفانلاً بواقعية وركز
على ما قد ينجح

30
تواصل مع صديق أو
قريب أو زميل للدعم

31
تذكر أن الجميع يواجهون
صعوبات أحياناً

