

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE



1 Fes una petita passa que t'ajudi a superar un problema o una preocupació

2 Adopta una mentalitat de creixement. Canvia "no ho sé fer" per un "ho puc aprendre"

3 Mostra't disposat a demanar ajuda quan la necessitis

4 Avui cerca alguna cosa que esperes amb il·lusió

5 Fes bé allò més bàsic: menja bé, fes exercici i veste'n a dormir d'hora

6 Fes una pausa, respira i sent com els teus peus estan fermament a terra

7 Canvia el teu estat d'ànim fent alguna cosa que t'agradi de veritat

8 Avui evita dir-te "he de..." o "hauria de..."

9 Contempla un problema amb certa distància per tenir-ne una visió més general

10 10. Comunica't amb algú amb qui confies i comparteix amb ell/a els teus sentiments

11 Cerca alguna cosa positiva d'una situació difícil

12 Escriu el que et preocupa i pensa-hi només en un "temps per preocupar-se"

13 Qüestionar els pensaments negatius. Troba una interpretació alternativa

14 Surt a l'exterior i mou-te per ajudar-te a aclarir la ment

15 Proposa't una fita realista i fes cap a ella una primera passa

16 Troba maneres divertides per distreure't dels pensaments inútils

17 Avui, empra un dels teus punts forts per superar alguna dificultat

18 Deixa estar les coses insignificants i centra't amb les coses realment importants

19 Si no pots canviar una cosa, canvia la teva manera de pensar-hi

20 Quan les coses no vagin bé, fes una pausa i sigues amable amb tu mateix/a

21 Identifica una cosa que et va ajudar a superar un moment difícil de la teva vida

22 Fes una llista de tres coses que et facin sentir esperança i escriu-les

23 Recorda que tots els sentiments i situacions sempre passen

24 Tria veure alguna cosa bona en quelcom que no ha sortit bé

25 Observa't quan et disposes a fer un judici i, en lloc d'això, sigues amable

26 Nota quan et disposes a reaccionar de forma exagerada i respira profundament



27 Escriu tres coses per les quals et sents agraït/da (fins i tot si has tingut un dia difícil)

28 Pensa en el que pots aprendre d'un problema recent

29 Sigues un optimista realista. Centra't en el que pot sortir bé

30 Comunica't amb un amic, familiar o col·lega perquè et pugui donar suport

31 Recorda que tots tenim moments difícils a vegades. Això forma part de la nostra experiència vital

