

HÉTFŐ



KEDD



SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

1 **Tegyél egy apró lépést annak érdekében, hogy leküzdj egy problémát vagy aggodalmat!**

2 **Válts szemléletet! Cseréld le a „Nem tudom”-ot, „Nem tudom MÉG”-re!**

3 **Légy kész segítséget kérni, amikor szükséged van rá!**

4 **Találj valamit, amit ma érdemes várni!**

5 **Tedd rendbe az alapokat: táplálkozz jól, mozogj, és fekdj le időben!**

6 **Állj meg egy pillanatra, lélegezz, és érezd, hogy a lábad stabilan a földön áll!**

7 **Változtass a hangulatodon azzal, hogy csinálsz valamit, amit igazán élvezel!**

8 **Ma kerüld, hogy azt mondd magadnak: „muszáj” vagy „kellene”!**

9 **Helyezd perspektívába a problémát azzal, hogy megnézed a nagy képet!**

10 **Keress meg valakit, akiben megbízol, és oszd meg vele az érzéseidet!**

11 **Keress valami pozitívát egy nehéz helyzetben!**

12 **Írd le az aggodalmaidat, és tedd félre őket a kijelölt „para percekre”!**

13 **Kérdőjelezd meg a negatív gondolatokat! Keress egy másik lehetséges értelmezést!**

14 **Menj ki a szabadba és mozogj egy kicsit, hogy kitisztuljon a fejed!**

15 **Tűzz ki magad elé egy elérhető célt, és tedd meg az első lépést!**

16 **Találj szórakoztató módot arra, hogy a figyelmed elterelődjön a hátráltató gondolatokról!**

17 **Használd az egyik erősségedet, hogy ma leküzdj egy kihívást!**

18 **Engedd el az apróságokat, és összpontosíts arra, ami igazán számít!**

19 **Ha nem tudsz változtatni rajta, változtass azon, ahogyan gondolkodsz róla!**

20 **Amikor valami rosszul alakul, állj meg egy pillanatra, és légy kedves önmagadhoz!**

21 **Gondold végig, mi segített átvészelni életed egy nehéz időszakát!**

22 **Találj három dolgot, amelyek reménnyel töltenek el, és írd le őket!**

23 **Emlékezz rá, hogy minden érzés és minden helyzet idővel elmúlik!**

24 **Dönts úgy, hogy meglátod a jót abban is, ami rosszul sikerült!**

25 **Vedd észre, amikor ítélsz, és válaszd inkább a kedvességet!**

26 **Vedd észre, ha túlreagálsz valamit, és vegyél egy mély levegőt!**



27 **Írj le három dolgot, amiért hálás vagy (akkor is, ha nehéz napod volt)!**

28 **Gondold végig, mit tanulhatsz egy közelmúltbeli problémából!**

29 **Légy reálisan optimista! Arra összpontosíts, mi alakulhat jól!**

30 **Keress meg egy barátodat, családtagodat vagy kollégádat, és kérj támogatást!**

31 **Emlékezz rá: mindannyian küzdünk időnként – ez is az emberi lét része!**

