

Luglio Resiliente 2026

LUNEDI'



MARTEDI'



MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

DOMENICA

1
Compi un passo
per superare una
difficoltà

2 Adotta una
mentalità di
crescita.
Sostituisci "Non
posso" con "Non
posso... per ora

3
Sii disposto a
chiedere aiuto
quando
necessario

4
Trova qualcosa
per cui
rallegrarti

5
Poni
delle basi solide:
mangia
correttamente,
fai esercizio e vai
a letto in orario

6
Fermati, respira
e percepisci i
tuoi piedi saldi
sul terreno

7
Cambia il tuo
umore facendo
qualcosa che
ami

8
Evita di dirti
"Devo" o "Dovrei"

9
Guarda un
problema in
prospettiva e
vedi il quadro
globale

10
Riconnettiti a
qualcuno di cui
ti fidi e condividi
i tuoi sentimenti

11
Cerca il lato
positivo anche
nelle situazioni
difficili

12 Trascrivi le
tue
preoccupazioni
e tienile per un
tempo loro
dedicato

13
Sfida i pensieri
negativi. Trova
un'interpretazione
e alternativa

14
Esci e muoviti
per schiarirti i
pensieri

15
Poniti un
obiettivo
realizzabile e
compi il primo
step

16
Trova dei modi
divertenti per
distrarti dai
pensieri inutili

17
Usa uno dei tuoi
punti di forza per
superare una
difficoltà

18 Lascia
andare i
pensieri minori e
concentrati su
ciò che
realmente conta

19
Se non puoi
cambiarlo,
cambia il modo
di pensarlo

20
Quando
le cose si fanno
difficili fermati e
sii gentile con
te stesso

21 Identifica
cosa ti ha
aiutato a
superare per
iodi difficili
nella tua vita

22
Trova 3 cose che
ti ispirano
speranza e
trascrivile

23
Ricorda che
tutte le
situazioni ed
emozioni
passano

24
Scegli di vedere
il lato positivo
anche in ciò che
è andato male

25
Nota quando sei
nel giudizio e sii
invece nella
gentilezza

26
Quando hai
una reazione
esagerata fai un
respiro profondo

27
Anche se oggi
è stata dura,
trascrivi 3 cose
cui sei grato

28
Pensa a ciò che
puoi apprendere
da un problema
recente

29
Sii un ottimista
reale. Focalizzati
su ciò che può
andare bene

30
Riconnettiti
ad un amico o
familiare per
ricevere
supporto

31
Ricorda che tutti
facciamo fatica,
a volte - fa parte
dell'essere umani



ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti

