

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

САБОТА

НЕДЕЛА



1 Направете мал чекор за надминување на некој проблем или грижа

2 Прифатете нов начин на размислување. „Не можам“ заменете со „Не можам... сè уште“

3 Бидете спремни да побарате помош кога ви е потребна

4 Најдете нешто на што ќе се радувате денес

5 Правилно научете ги основните работи: јадете добро, вежбајте и легнете си на време

6 Направете пауза, вдишете длабоко и почувствувајте ги стапалата цврсто на земја

7 Променете го вашето расположение правејќи нешто во што навистина уживате

8 Денес избегнувајте да си кажете „мора“ или „треба“

9 Ставете го проблемот во перспектива гледајќи ја пошироката слика

10 Обратете се некому на кого му верувате и споделете ги вашите чувства

11 Побарајте нешто позитивно во тешка ситуација

12 Запишете ги вашите грижи и зачувајте ги за планираното „време за грижа“

13 Предизвикајте ги негативните мисли. Пронајдете алтернативно толкување

14 Излезете надвор и движете се. Тоа ќе ви помогне да ја разбистрите главата

15 Поставете си остварлива цел и направете го првиот чекор

16 Пронајдете забавни начини да се отргнете од бескорисните мисли

17 Денес искористете некоја ваша силна страна за да надминете предизвик

18 Оставете ги малите работи и фокусирајте се на работите што се важни

19 Ако нешто не можете да промените, променете го начинот на кој размислувате за тоа

20 Кога работите ќе тргнат наопаку, направете пауза и бидете љубезни кон себе

21 Забележете што ви помогнало да поминете низ тежок период во вашиот живот

22 Пронајдете 3 работи за кои се надевате и запишете ги

23 Запомнете дека сите чувства и ситуации поминуваат со текот на времето

24 Одберете да видите нешто добро во она што тргнало наопаку

25 Забележете кога сте осудувачки настроени и наместо тоа, бидете љубезни

26 Забележете кога реагираете претерано и вдишете длабоко

27 Запишете 3 работи за кои сте благодарни (дури и ако тоа е тешко денес)

28 Размислете што можете да научите од некој неодамнешен проблем

29 Бидете реален оптимист. Фокусирајте се на она што може да биде добро

30 Обратете се на пријател, член на семејството или колега за поддршка

31 Запомнете, сите ние понекогаш се бориме – тоа е дел од човековата природа

