

Kom igen juli 2026

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG



1 Ta ett litet steg mot att lösa ett problem eller oro

2 Tänk tillväxt. Byt ut "Jag kan inte" till "Jag kan inte...än"

3 Var villig att be om hjälp när du behöver den

4 Hitta något att se fram emot i dag

5 Gör grunden bra: ät bra, motionera och gå och lägg dig i tid

6 Pausa, andas och känn att du har fötterna stadigt på jorden

7 Förändra ditt humör genom att göra något som du verkligen tycker om

8 Undvik att säga "måste" eller "borde" till dig själv i dag

9 Ge dig perspektiv på ett problem genom att se det i ett större sammanhang

10 Sök dig till någon du litar på och dela dina känslor med dem

11 Leta efter något positivt i en svår situation

12 Skriv ner och samla dina bekymmer till en avsatt tid för oro

13 Utmana negativa tankar. Hitta en alternativ tolkning

14 Gå ut och rör på dig för att rensa huvudet

15 Sätt upp ett uppnåeligt mål och ta det första steget

16 Hitta roliga sätt att distrahera dig från ohjälpsamma tankar

17 Använd en av dina styrkor för att övervinna en utmaning i dag

18 Släpp småsaker och fokusera på de saker som är viktiga

19 Om du inte kan ändra det, ändra ditt sätt att tänka på det

20 När saker och ting går fel, ta en paus och var snäll mot dig själv

21 Identifiera vad som hjälpte dig att ta dig igenom en svår tid i ditt liv

22 Hitta 3 saker som du känner dig hoppfull om och skriv ner dem

23 Kom ihåg att alla känslor och situationer går över med tiden

24 Välj att se något positivt i det som har gått fel

25 Lagg märke till när du känner dig dömande och var snäll i stället

26 Om du märker att du överreagerar, ta ett djupt andetag



27 Skriv ner 3 saker du är tacksam för (även om det varit en jobbig dag)

28 Fundera på vad du kan lära dig av ett problem som nyligen uppstått

29 Var en realistisk optimist. Fokusera på vad som kan gå bra

30 Ta kontakt med en vän, familjemedlem eller kollega för att få stöd

31 Kom ihåg att vi alla kämpar ibland - det är en del av att vara människa

