

الاثنين



الثلاثاء



الأربعاء



الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

1 اتخذ خطوة صغيرة للمساعدة في التغلب على مشكلة أو قلق	2 تبنى عقلية النمو. غير "لا أستطيع" الى "لا أستطيع... حتى الآن"	3 كن على استعداد لطلب المساعدة عندما تحتاجها
4 ابحث عن شيء لتنتطع إليه اليوم	5 احصل على الأساسيات الصحية: كل صح وممارس الرياضة واخذ إلى النوم في الوقت المحدد	6 توقف، تنفس واشعر بثبات قدميك على الأرض
7 غير حالتك المزاجية بفعل شيء تستمتع به حقاً	8 تجنب قول كلمات تضعفك نفسياً مثل "يجب" أو "ينبغي"	9 ضع المشكلة في منظورها الصحيح من خلال رؤية الصورة الأكبر
10 تواصل مع شخص تثق به وشاركه مشاعرك	11 ابحث عن شيء إيجابي في موقف صعب	12 دوّن ما يقلقك واحفظه لوقت القلق محدد
13 تحدى الأفكار السلبية وابتعد عن تفسير بديل	14 اخرج وتحرك لتساعد نفسك على تصفية ذهنك	15 ضع لنفسك هدفاً يمكن تحقيقه واتخذ الخطوة الأولى
16 استخدم إحدى نقاط قوتك للتغلب على التحدي اليوم	17 ابحث عن طرق ممتعة لإلهاء نفسك عن الأفكار الغير مفيدة	18 قلّل من التركيز على الأشياء الصغيرة التي تزعجك وركّز على الأشياء التي تعنيك
19 إذا لم تتمكن من تغييره، فغير طريقة تفكيرك فيه	20 عندما تسوء الأمور، توقف مؤقتاً وكن لطيفاً مع نفسك	21 حدّد ما الذي ساعدك في اجتياز أوقات العصبية في حياتك
22 ابحث عن 3 أشياء تشعر بالأمل فيها وكتبها	23 تذكّر أن كل المشاعر والمواقف تمر مع مرور الوقت	24 اختر أن ترى شيئاً جيداً حول الخطأ الذي حدث
25 لاحظ شعورك عندما تتحكم بغيرك وكن لطيفاً بدلاً من ذلك	26 أقبض على رد فعلك المفرط وخذ نفساً عميقاً	27 اكتب 3 أشياء تشعر بالامتنان لها (حتى لو كان اليوم صعباً)
28 فكر بما يمكنك أن تكتسبه من مشكلة حديثة	29 كن متفانلاً واقعياً. ركز على ما يمكن أن يحدث بشكل صحيح	30 تواصل مع صديق أو أحد أفراد الأسرة أو زميل للحصول على الدعم
31 تذكر أننا جميعاً نكافح في بعض الأحيان - إنه جزء من كوننا بشراً		

