

SEGUNDA



TERÇA



QUARTA



QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

4 Encontre algo pelo qual esperar hoje

5 Cuide-se. Coma bem, exercite-se e vá para a cama cedo

6 Faça uma pausa, respire e sinta os seus pés firmes no chão

Mude o seu humor fazendo algo que você realmente aprecia

8 Evite dizer "deve" ou "deveria" para você mesmo hoje

9 Coloque o problema em perspectiva olhando para o todo

10 Aproxime-se de alguém que você confia e compartilhe seus sentimentos

11 Procure algo positivo em uma situação difícil

12 Escreva suas preocupações e analise-as em um momento oportuno!

13 Desafie os pensamentos negativos. Encontre uma interpretação alternativa

14 Saia e mova-se para ajudar a espalhar

15 Defina uma tarefa alcançável e dê o primeiro passo

16 Encontre formas divertidas de se distrair dos pensamentos negativos

17 Use uma de suas forças para superar um desafio hoje

18 Deixe de lado as coisas pequenas e foque no que é importante

19 Se você não pode mudar algo, mude a sua forma de pensar sobre isto

20 Quando as coisas derem errado, pare e seja gentil com você mesmo

21 Identifique o que te ajudou a superar um momento difícil em sua vida

22 Encontre 3 coisas sobre as quais você se sente esperançoso e anote-as

23 Lembre-se que todos os sentimentos e situações passam com o tempo

24 Escolha ver algo bom sobre o que deu errado

25 Perceba quando você está sendo crítico e seja gentil ao invés disto

26 Perceba quando estiver exagerando e respire fundo

27 Escreva 3 coisas pelas quais você é grato (mesmo que o dia tenha sido difícil)

28 Pense sobre o que você pode aprender sobre um problema recente

29 Seja um otimista realista. Concentre-se no que pode dar certo

30 Procure alguém da família, amigo ou colega, quando você precisar de apoio

31 Lembre-se que todos nós temos dificuldades. É parte do ser humano

