

Понеделник

Вторник

Сряда

Четвъртък

Петък

Събота

Неделя



4  
Намерете нещо, което да очаквате с нетърпение днес

5  
Изградете основите правилно: яжте добре, спортувайте и си лягайте рано

6  
Направете пауза, дишайте и почувствайте краката си стабилно на земята

7  
Променете настроението си като направите нещо, което наистина харесвате

8  
Опитайте да избегнете да казвате 'трябва' на себе си днес

9  
Погледнете някакъв проблем от друг ъгъл като се вгледате в по-мощната картина

10  
Свържете се с някого, на когото имате доверие, и споделете своите чувства с тях

11  
Потърсете нещо позитивно в трудна ситуация

12  
Напишете притесненията си и отбележете това като 'планувано време за тревожене'

13  
Оспорвайте негативните мисли. Намерете алтернативна интерпретация за тях

14  
Излезте навън и се раздвижете, за да прочистите ума си

15  
Поставете си за цел нещо постижимо и направете първата крачка към него

16  
Намерете забавни начини на да се разсейвате от безполезните мисли

17  
Използвайте една от силите си да преодолеете някакво предизвикателство днес

18  
Пуснете малките неща да си отидат и се фокусирайте върху истински значимите неща

19  
Ако не можете да промените нещо, променете начина, по който мислите за него

20  
Когато нещата не се получат, направете пауза и бъдете добри към себе си

21  
Идентифицирайте какво ви е помогнало да преминете през тежък период от живота си

22  
Намерете и запишете 3 неща, за които да се чувствате обнадядени

23  
Запомнете, че всички чувства и ситуации преминават във времето

24  
Изберете да виждате нещо хубаво в нещата, които се объркват

25  
Забележете, когато се чувствате осъдителни спрямо другите и вместо това бъдете добри

26  
Усетете се, когато преувеличавате в реакциите си и поемете дълбоко дъх

27  
Напишете 3 неща, за които сте благодарни (дори днес да е бил труден ден)

28  
Помислете какво може да научите от скоросен проблем

29  
Бъдете реалистичен оптимист. Фокусирайте се върху това какво може да се получи добре

30  
Свържете се с приятел, член на семейството или колега за подкрепа

31  
Запомнете, че всички страдаме в дадени моменти – то е част от това да си човек

