

ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ



ΤΕΤΑΡΤΗ



ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

4
Βρες κάτι που ανυπομονείς να γίνει/κάνεις σήμερα

5
Βεβαιώσου ότι έχεις τα βασικά: τρωσ σωστά, γυμνάζεσαι και κοιμάσαι αρκετά

6
Κάνε μια παύση, ανάπνευσε και νιώσε τα πόδια σου να ακουμπούν στιβαρά στο έδαφος

7
Άλλαξε τη διάθεσή σου κάνοντας κάτι που πραγματικά απολαμβάνεις

8
Απόφυγε να λες στον εαυτό σου «πρέπει» και «θα έπρεπε» σήμερα

9
Δες ένα πρόβλημα με άλλη οπτική με το να δεις τη μεγαλύτερη εικόνα

10
Προσέγγισε κάποιον που εμπιστεύεσαι και μοιράσου αυτά που νιώθεις μαζί του/της

11
Ψάξε να βρεις κάτι θετικό σε μια δύσκολη κατάσταση

12
Γράψε τις ανησυχίες σου κάτω και φύλαξε τες για μια συγκεκριμένη «ώρα ανησυχίας»

13
Προκάλεσε τις αρνητικές σου σκέψεις. Βρες διαφορετικές επεξηγήσεις

14
Βγες έξω και κινήσου για να σε βοηθήσει να καθαρίσει το μυαλό σου

15
Βάλε στον εαυτό σου έναν επιτεύξιμο στόχο και πάρε το πρώτο βήμα

16
Βρες διασκεδαστικούς τρόπους να αποσπάσεις την προσοχή σου από σκέψεις που δε σε βοηθούν

17
Χρησιμοποίησε ένα από τα δυνατά σου σημεία σήμερα για να ξεπεράσεις μια πρόκληση

18
Άφησε ότι δε μετρά και επικεντρώσου σε αυτά που έχουν πραγματικά σημασία

19
Αν δεν μπορείς να το αλλάξεις, άλλαξε τον τρόπο που σκέφτεσαι γι' αυτό

20
Όταν τα πράγματα πάνε στραβά, κάνε μια παύση και δείξε καλοσύνη στον εαυτό σου

21
Αναγνώρισε τι σε έχει βοηθήσει να ξεπεράσεις μια δύσκολη κατάσταση

22
Βρες 3 πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις ελπίδα και γράψε τα κάτω

23
Θυμήσου ότι όλα τα συναισθήματα και όλες οι καταστάσεις περνάνε με το χρόνο

24
Επέλεξε να δεις κάτι καλό σε κάτι που πήγε στραβά

25
Παρατήρησε όταν γίνεσαι επικριτικός/ή και δείξε καλοσύνη

26
Πιάσε τον εαυτό σου όταν αντιδρά υπερβολικά και πάρε μια βαθιά ανάσα

27
Γράψε 3 πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων (ακόμα κι αν η σημερινή μέρα ήταν πολύ δύσκολη)

28
Σκέψου τι μπορείς να μάθεις από ένα πρόσφατο πρόβλημα

29
Να είσαι ρεαλιστής - οπτιμιστής. Επικεντρώσου σε τι μπορεί να πάει καλά

30
Προσέγγισε ένα φίλο, συνάδελφο, συγγενή για υποστήριξη

31
Θυμήσου ότι όλοι περνάμε δύσκολα κάποτε - είμαστε όλοι άνθρωποι

