

높게 뛰어보는 2022 7월

월요일

화요일

수요일

목요일

금요일

토요일

일요일



4
오늘 기대할 만한 것을 찾아보세요

5
기본에 충실하세요. 잘 먹고, 운동하고, 제시간에 잠자리에 들기

6
잠시 쉬는 시간을 가지세요. 심호흡을 하고 땅을 밟고 서있는 기분을 느껴보세요

7
기분전환할 수 있는 즐거운 일을 해보세요

1
현재 겪고 있는 문제 혹은 걱정을 극복하는데 도움이 될 수 있는 작은 일을 실천해 보세요

2
발전할 수 있는 마인드를 지니세요. 할 수 없 어라기보다는 '아직은' 할 수 없어라고 생각해 보세요.

3
도움이 필요할 때 기꺼이 도움을 요청하세요

11
어려운 상황 속에서 긍정적인 면을 찾아보세요.

12
고민거리를 적어 보고 '걱정 시간'을 정해 그 시간에만 걱정해 보세요

13
부정적인 생각에 의문을 제기하고 그 부정적인 생각들에 대한 다른 해석을 찾아보세요

14
밖으로 나가 야외활동을 하며 머리를 비워보세요.

15
달성 가능한 목표를 설정하고 이를 위한 첫걸음을 내디뎌보세요

16
부정적인 생각으로부터 주의를 돌릴 수 있는 즐거운 활동을 생각해 보세요

17
여러분의 장점 하나를 이용하여 어려운 일을 극복해 보세요

18
작은 것들에 미련을 버리고 중요한 것들에 집중하세요

19
변화를 줄 수 없다면, 그것에 대해 생각하는 방법을 바꾸어보세요

20
일이 잘못되었을 때, 잠시 일을 멈추고 자신에게 친절하게 대해주세요.

21
여러분의 삶에서 힘든 시간을 극복하는데 도움을 준 것들에 대해 생각해 보세요

22
여러분이 희망적이라고 느끼는 것 3가지를 찾아서 적어보세요.

23
모든 감정 및 상황들이 언젠가는 지나갈 것이라는 것을 기억하세요

24
일이 잘 못되었을 때 긍정적인 부분에 집중해 보세요

25
여러분이 비판적이게 될 때를 알아차리고 대신 친절하게 대해보세요

26
여러분이 과민반응하게 될 때를 알아차리고 심호흡을 해보세요

27
여러분이 감사하는 세 가지를 적어보세요. 비록 오늘이 힘들었더라도요

28
최근 겪었던 문제에 대해 배울 수 있었던 점에 대해 생각해 보세요

29
현실적인 낙관주의자가 되세요. 잘 될 수 있는 점에 집중하세요

30
친구, 가족 또는 직장 동료에게 도움의 손길을 요청해 보세요

31
우리 모두가 때때로 어려움에 직면한다는 것을 기억하세요. 나아가 이는 삶의 일부이라는 것을 기억하세요

