

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



4  
Найди что-то, чего ты сегодня ждешь с радостью

5  
Внимание к основам: правильно ешь, тренируйся и ложись спать вовремя

6  
Сделай паузу, дыши и чувствуй: как твои стопы уверенно стоят на земле

Измени свое настроение, сделав что-то приносящее тебе радость

8  
Избегай в свой адрес сегодня слов «должен» или «следует»

9  
Помести проблему в перспективу, глядя на большую картину ситуации

10  
Поговори с тем, кому ты доверяешь и поделись с ним своими чувствами

11  
Найди что-то позитивное в трудной ситуации

12  
Выпиши свои беспокойства и отложи до специального «времени волнений» ☺

13  
Брось вызов негативным эмоциям. Найдите им альтернативную интерпретацию

14  
Выходи на улицу и двигайся, чтоб помочь очистить свою голову

15  
Поставь себе достижимую цель и сделай в ее сторону первый шаг

16  
Найди забавный способ отвлечь себя от бесполезных мыслей

17  
Используй свои сильные стороны для преодоления задач сегодняшнего дня

18  
Отпускай мелочи и фокусируйся на вещах, которые имеют значение

19  
Если ты не можешь это изменить, измени то, что ты об этом думаешь

20  
Если что-то пошло не так, сделай паузу и будь к себе добрее

21  
Определи, что помогает тебе проходить через трудности в жизни

22  
Найди 3 вещи, на которые ты надеешься и запиши их

23  
Помни, что все чувства и ситуации временны и проходят

24  
Выбирай видеть что-то хорошее в том, что пошло не так

25  
Заметь, когда ты чувствуешь в себе осуждение и прояви вместо этого доброту

26  
Поймай себя на моменте излишне бурной реакции и сделай глубокий вдох

27  
Напиши 3 вещи, за которые ты благодарен (даже если сегодня был трудный день)

28  
Подумай о том, чему ты можешь научиться в текущей проблемной ситуации

29  
Будь реалистичным оптимистом. Фокусируйся на том, что может пойти правильно

30  
Протяни руку поддержки другу, члену семьи или коллеге

31  
Помни, что все мы иногда боремся и страдаем. Это и значит, быть человеком

