

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА



4
Пронађите нешто чему ћете се радовати данас

5
Исправите основе: добро једите, вежбајте и идите у кревет на време

6
Застаните, удахните и осетите ноге чврсто на земљи

7
Промените своје расположење радећи нешто у чему заиста уживате

8
Избегавајте да данас себи кажете "мора" или "треба".

9
Ставите проблем у перспективу тако што ћете видети ширу слику

10
Обратите се некоме коме верујете и поделите са њим своја осећања

11
Потражите нешто позитивно у тешкој ситуацији

12
Запишите своје бриге и сачувајте их за одређено „време за бригу“

13
Изазовите негативне мисли. Пронађите алтернативно тумачење

14
Изађите напоље и померите се да бисте Разбистрили главу

15
Поставите себи остварив циљ и направите први корак

16
Пронађите забавне начине да одвратите пажњу од непотребних мисли

17
Искористите једну од Својих предности да данас превазиђете изазов

18
Пустите мале ствари и фокусирајте се на ствари које су важне

19
Ако то не можете да промените, промените начин на који размишљате о томе

20
Када ствари крену наопако, застаните и будите љубазни према себи

21
Идентификујте шта вам је помогло да пребродите тежак период у животу

22
Пронађите 3 ствари у које осећате наду и запишите их

23
Запамтите да сва осећања и ситуације пролазе временом

24
Изаберите да видите нешто добро о томе шта је пошло наопако

25
Обратите пажњу када се осећате осуђујућим и уместо тога будите љубазни

26
Ухватите себе како претерано реагујете и дубоко удахните

27
Запишите 3 ствари на којима сте захвални (чак и ако је данас било тешко)

28
Размислите о томе шта можете научити из недавног проблема

29
Будите реални оптимиста. Фокусирајте се на оно што би могло проћи како треба

30
Обратите се пријатељу, члану породице или колегу за подршку

31
Запамтите да се сви понекад боримо - то је део људског бића

