Odskoči navzgor julij 2022

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
				1 Naredi majhen korak, da boš pomagal premagati težavo ali skrb	2 Sprejmi miselnost rasti. Spremeni "ne morem" v "ne morem... še"	3 Bodi pripravljen prositi za pomoč, ko jo potrebuješ
4 Poišči nekaj, česar se lahko danes veseliš	5 Poskrbi za osnove: dobro jej, telovadi in pojdi pravočasno spat	6 Ustavi se, vdihni in začuti noge trdno na tleh	7 Spremeni svoje razpoloženje tako, da počneš nekaj, v čemer resnično uživaš	8 Danes se izogibaj besedam "moram" ali "bi moral"	9 Na težavo poglej s širše perspektive	10 Obrni se na nekoga, ki mu zaupaš, in z njim deli svoja čustva
11 V težki situaciji poišči nekaj pozitivnega	12 Zapiši svoje skrbi in jih shrani za določen 'čas skrbi'	13 Spopadi se z negativnimi mislimi. Poišči alternativno razlago	14 Pojdi ven in se gibaj, da si pomagaš razbistriti misli	15 Postavi si dosegljiv cilj in naredi prvi korak	16 Poišči zabavne načine, kako se odvrniti od nekoristnih misli	17 Uporabi eno od svojih prednosti, da danes premagaš izziv
18 Opusti malenkosti in se osredotoči na stvari, ki so pomembne	19 Če tega ne moreš spremeniti, spremeni način razmišljanja o tem	20 Ko gre kaj narobe, se ustavi in bodi prijazen do sebe	21 Ugotovi, kaj ti je pomagalo prebroditi težko obdobje v tvojem življenju	22 Poišči 3 stvari, ki te napolnijo z upanjem, in jih zapiši	23 Ne pozabi, da vsi občutki in situacije minejo s časom	24 Najdi nekaj dobrega v tem, kar je šlo narobe
25 Opazi, kdaj se počutiš obsojajoče in bodi raje prijazen	26 Zavej se, da se pretirano odzivaš, in globoko vdihni	27 Zapiši 3 stvari, za katere si hvaležen (čeprav je bil današnji dan težak)	28 Razmisli o tem, kaj se lahko naučiš iz nedavne težave	29 Bodi realistični optimist. Osredotoči se na to, kaj bi lahko šlo dobro	30 Za podporo se obrni na prijatelja, družinskega člana ali sodelavca	31 Ne pozabi, da se vsi včasih spopadamo s težavami – to je del človeškega življenja

ACTION FOR HAPPINESS

Srečnejši · Prijaznejši · Skupaj