

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

1 Направи малка стъпчица, която да ти помогне да преодолееш проблем или тревога

2 Култивирай прогресивна нагласа. Замени „Не мога“ с „Не мога... все още“

3 Бъди склонен да поискаш помощ, когато имаш нужда

4 Днес открий нещо, което да очакваш с нетърпение

5 Положи правилните основи: храни се здравословно, спортувай и си легни навреме

6 Направи пауза, дишай и почувствай краката си стабилно на земята

7 Подобри настроението си, правейки нещо, което наистина ти доставя удоволствие

8 Днес избягвай да употребяваш „трябва“, когато говориш сам на себе си

9 Погледни даден проблем от друг ъгъл, вглеждайки се в по-мощната картина

10 Свържи се с някого, на когото имаш доверие, и му сподели как се чувстваш

11 Потърси позитивното в някоя трудна ситуация

12 Напиши своите тревожни мисли и си отдели за тях специфично „време за тревожене“

13 Оспорвай негативните мисли. Намери алтернативен начин да ги интерпретираш

14 Излез навън и се раздвижи, което ще избистри ума ти

15 Постави си постижима цел и направи първата крачка към постигането ѝ

16 Намери забавни начини да се разсейваш от мислите, които не са ти от полза

17 Днес използвай своя силна страна, за да преодолееш някакво предизвикателство

18 Пусни малките неща да си заминат и се фокусирай върху истински значимите

19 Ако не можеш да промениш нещо, промени начина, по който гледаш на него

20 Когато нещата не се получават, направи пауза и бъди деликатен със себе си

21 Установи какво ти е помогнало да преминеш през тежък период в живота си преди

22 Намери и напиши 3 неща, заради които се чувстваш обнадежден

23 Запомни, че всички чувства и ситуации са преходни и отминават

24 Избери да откриеш нещо хубаво в нещата, които не са се получили

25 Забелязвай, когато си осъдителен спрямо някого и вместо това, бъди добър

26 Усети се, когато преувеличаваш в реакциите си и поеми дълбоко дъх

27 Напиши 3 неща, за които се чувстваш благодарен (дори и днес да е бил тежък ден)

28 Помисли какъв урок можеш да извлечеш от скорошен проблем

29 Бъди реалистичен оптимист. Фокусирай се върху това, което може да се получи добре

30 Свържи се с приятел, близък човек или колега за подкрепа

31 Запомни, че всички имаме моменти на тъга и тревога – това е част от пътя на всеки човек

