

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1 Сделай маленький шаг к решению проблемы или того, что тебя беспокоит

2 Вспомни, что могут время и труд. Вместо «Я не могу...» скажи «Я пока не могу ...»

3 Будь готов попросить о помощи, когда она будет тебе нужна

4 Что сегодня произойдёт такого, что ты с нетерпением ждёшь?

5 Возьми под контроль основное: хорошо ешь, двигайся и вовремя ложись спать

6 Остановись, подыши и почувствуй, как твёрдо твои ноги стоят на земле

7 Измени своё настроение, сделав то, что тебе очень нравится

8 Говоря с собой, избегай сегодня слов «надо» и «должен / должна»

9 Посмотри на проблему в контексте

10 Обратись к человеку, которому доверяешь, и поделись своими переживаниями

11 В трудной ситуации ищи позитив

12 Запиши то, что тебя беспокоит и сохрани до специального «времени беспокойств»

13 Поспорь со своими негативными мыслями. Найди другое объяснение

14 Выберись на воздух и подвигайся, чтобы проветрить голову

15 Поставь себе достижимую цель и сделай к ней первый шаг

16 Найди весёлые способы отвлечь себя от бесполезных мыслей

17 Сегодня используй одну из своих сильных сторон, чтобы справиться с трудностью

18 Отпусти мелочи и сосредоточься на том, что действительно важно

19 Если ты не можешь изменить ситуацию, подумай о ней иначе

20 Когда дела идут плохо, сделай паузу и будь к себе добрее

21 Вспомни, что помогло тебе пройти через тяжёлые времена раньше

22 Подумай о трёх вещах, вселяющих в тебя надежду. Запиши их

23 Вспомни, что все эмоции и ситуации со временем проходят

24 Попробуй увидеть что-то хорошее в том, что пошло не так

25 Заметь, когда тебе хочется что-то или кого-то осудить, остановись и будь добрее

26 Поймай себя в моменте, когда «раздуваешь из мухи слона», глубоко вдохни и выдохни

27 Запиши три вещи, за которые ты чувствуешь благодарность (даже если день был тяжёлым)

28 Вспомни о недавней проблеме и подумай, какие выводы можно сделать на будущее

29 Будь реалистичным оптимистом. Сконцентрируйся на том, что может пойти хорошо

30 Обратись за поддержкой к другу, родственнику или коллеге

31 Помни, что нам всем иногда бывает тяжело. Мы все - люди

