

## PONEDELJEK

1 Naredi majhen korak, ki ti bo pomagal premagati težavo ali skrb

## TOREK

2 Sprejmi miselnost rasti. Spremeni "ne morem" v "ne morem ... še".

## SREDA

3 Bodi pripravljen prositi za pomoč, ko jo potrebuješ

## ČETRTEK

4 Poišči nekaj, česar se lahko že danes veseliš

## PETEK

5 Poskrbi za osnovne stvari: dobro jej, telovadi in pojdi pravočasno spat

## SOBOTA

6 Ustavi se, vdihni in začuti, da so tvoje noge trdno na tleh

## NEDELJA

7 Spremeni svoje razpoloženje tako, da počneš nekaj, v čemer resnično uživaš

8 Danes se izogibaj besedam "moram" ali "bi moral"

9 Na težavo pogledjte 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 zbistriš glavo

15 Postavi si dosegljiv cilj in naredi prvi korak

16 Poišči zabavne načine, da se odvrneš od nekoristnih misli

17 Uporabi eno od svojih prednosti, da premagaš današnji izziv

18 Opusti malenkosti in se osredotoči na stvari, ki so pomembne

19 Če česa ne moreš spremeniti, spremeni način razmišljanja o njej

20 Ko gre kaj narobe, se ustavi in bodi prijazen do sebe.

21 Ugotovi, kaj ti je pomagalo prebroditi težko obdobje v življenju

22 Poišči 3 stvari, ki ti vlivajo upanje, in jih zapiši

23 Ne pozabi, da vsi občutki in situacije sčasoma minejo

24 Najdi nekaj dobrega v tem, kar je šlo narobe

25 Opazi, kdaj se počutiš obsojajoče, in namesto tega bodi prijazni

26 Zavej se, da se pretirano odzivaš, in globoko vdihni

27 Zapiši 3 stvari, za katere si hvaležen (tudi če 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 Poišči podporo pri prijatelju, družinskem članu ali sodelavcu

31 Ne pozabi, da se vsi včasih spopadamo s težavami - to je del človeškega življenja.

