

# Julio Resiliente de 2024

LUNES

1 Da un pequeño paso para superar un problema o una preocupación

MARTES

2 Adopta una mentalidad de crecimiento. Cambia el "no puedo" por el "no puedo... todavía"

MIÉRCOLES

3 Estate dispuesto a pedir ayuda cuando la necesites

JUEVES

4 Hoy, piensa en algo que te haga ilusión

VIERNES

5 Haz bien lo básico: come bien, haz ejercicio y ve a dormir temprano

SÁBADO

6 Haz una pausa, respira y siente tus pies firmemente en el suelo

DOMINGO

7 Cambia tu estado de ánimo haciendo algo que realmente te guste

8 Hoy, evita decirte a ti mismo/a "tengo que" o "debería"

9 Contempla un problema con cierta distancia para tener una visión más general

10 Comunícate con alguien en quien confías y comparte tus sentimientos con él/ella

11 Busca algo positivo en una situación difícil

12 Anota tus preocupaciones y reserva un "tiempo para preocuparte" para pensar en ellas

13 Cuestiona tus pensamientos negativos. Encuentra una interpretación alternativa

14 Sal a la calle y muévete para ayudar a despejar tu mente

15 Márcate un objetivo alcanzable y da el primer paso

16 Encuentra formas divertidas de distraerte de los pensamientos inútiles

17 Hoy, utiliza uno de tus puntos fuertes para superar un reto

18 Deja de lado las cosas pequeñas y céntrate en las cosas importantes

19 Si no puedes cambiarlo, cambia tu forma de pensar en ello

20 Cuando las cosas vayan mal, haz una pausa y sé amable contigo mismo/a

21 Identifica lo que te ayudó a superar un momento difícil de tu vida

22 Encuentra 3 cosas que te hagan sentir esperanza y escribelas

23 Recuerda que todos los sentimientos y situaciones, con el tiempo, pasan

24 Proponte ver algo bueno en una cosa que ha salido mal

25 Date cuenta de cuando te dispones a criticar, y en lugar de hacerlo sé amable

26 Nota cuando estás a punto de reaccionar manera exagerada, y respira profundamente

27 Escribe 3 cosas por las que estás agradecido/a (incluso si has tenido un día difícil)

28 Piensa en lo que puedes aprender de un problema reciente

29 Sé un optimista realista. Céntrate en lo que puede salir bien

30 Comunícate con un amigo/a, familiar o colega para que te dé su apoyo

31 Recuerda que en ocasiones todos pasamos por momentos difíciles: forma parte de ser humanos

