

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



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

2 Развивай нагласа за развитие. 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 стъпалата си здраво 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 на даден проблем в перспектива, като видиш по-голямата картина

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

11 Потърси позитивното в някоя трудна ситуация

12 Запиши тревогите си и им отдели специално „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 предизвикателство

18 Не се вкопчвай в дребните неща и се съсредоточи върху важните

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

20 Когато нещата не се получават, направи пауза и бъди добър към 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 Забележи, когато си настроен осъдително към 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

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

31 Запомни, че всички понякога срещаме трудности – това е част от човешкия живот

