

Palauttava heinäkuu 2026

MAANANTAI



TIISTAI



KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

6 Pidä tauko, hengitä ja tunne jalkasi tukevasti maassa

7 Tule hyvälle tuulelle tekemällä jotain, mistä todella nautit

8 Vältä tänään sanomasta itsellesi "täytyy" tai "pitäisi"

9 Aseta ongelma oikeaan perspektiiviin näkemällä kokonaiskuva

10 Ota yhteyttä johonkukaan, johon luotat, ja jaa tunteesi hänen kanssaan

11 Etsi vaikeasta tilanteesta jotain myönteistä

12 Kirjoita huolenaiheesi ylös ja siirrä ne "huoli hetkelle"

13 Haasta negatiiviset ajatukset. Etsi vaihtoehtoinen tulkinta

14 Mene ulos ja liiku, ja selvitä ajatuksiesi

15 Aseta itsellesi saavutettavissa oleva tavoite ja ota ensimmäinen askel sitä kohti

16 Etsi hauskoja tapoja, joilla voit kääntää huomiosi pois hyödyttömiltä ajatuksilta

17 Käytä yhtä vahvuuksiasi selättämään haasteen tänään

18 Päästä irti pienistä asioista ja keskity tärkeisiin asioihin.

19 Jos et voi muuttaa asiaa, muuta tapaa, jolla ajattelet siitä

20 Kun asiat menevät pieleen, pysähdy ja ole lempeä itsellesi

21 Muistele, mikä auttoi sinua selviytymään vaikeasta ajasta elämässäsi

22 Etsi 3 asiaa, jotka herättää sinussa toivoa, ja kirjoita ne ylös

23 Muista, että kaikki tunteet ja tilanteet menevät ajan myötä ohi

24 Päätä nähdä jotain hyvää siinä, mikä on mennyt pieleen

25 Huomaa, milloin olet tuomitseva, ja ole sen sijaan ystävällinen

26 Hengitä syvään, kun ylireagoit

27 Kirjoita ylös 3 asiaa, joista olet kiitollinen (vaikka päivä olisi ollut vaikea)

28 Mieti, mitä voit oppia jostakin äskettäisestä ongelmasta

29 Ole realistinen optimisti. Keskity siihen, mikä voisi mennä oikein

30 Pyydä tukea ystävältä, perheenjäseneltä tai kollegalta

31 Muista, että me kaikki kamppailemme joskus - se on osa ihmisyyttä



ACTION FOR HAPPINESS

Onnellisempia · Ystävällisempiä · Yhdessä

