

ორშაბათი

სამშაბათი

ოთხშაბათი

ხუთშაბათი

პარასკევი

შაბათი

კვირა



1 გადადგით მცირე ნაბიჯი პრობლემის ან დაბრკოლების დასაძლევად

2 შეითვისეთ პროგრესული აზროვნება. შეცვალეთ სიტყვა "არ შემიძლია" "ჯერ არ შემიძლია" -თი

3 მზად იყავით დახმარების სათხოვნელად, როცა კი დაგჭირდებათ

4 დღეს რაიმე ისეთზე იფიქრეთ, რასაც მოუთმენლად დაელოდებით

5 ძირითადი არ დაგავიწყდეთ: სწორი კვება, ვარჯიში და დროულად დაძინება

6 შეჩერდით, ამოისუნთქეთ და იგრძენით თქვენი ფეხები მიწაზე მყარად

7 შეცვალეთ თქვენი განწყობა იმის კეთებით, რაც აუთენტურ სიამოვნებას განიჭებთ

8 მოერიდეთ დღეს საკუთარი თავისთვის „უნდა“-ს ან „აუცილებელია“-ს თქმას

9 პრობლემას შორიდან შეხედეთ, უფრო დიდი სურათის დანახვის პერსპექტივით

10 დაუკავშირდით ვინმეს, ვისაც ენდობით და გაუზიარეთ თქვენი გრძნობები

11 მოძებნეთ რაიმე დადებითი რთულ სიტუაციაში

12 ჩაიწერეთ თქვენი საზრუნავი და შეინახეთ ის კონკრეტული „შემფოთებისათვის“ გამოყოფილი დროისთვის

13 გამოიწვიეთ თქვენი უარყოფითი ფიქრები. იბოვნეთ მათი ალტერნატიული ინტერპრეტაცია

14 გამოდით გარეთ და იმოძრავეთ, რათა გონებრივად განიტვირთოდ

15 დაისახეთ მიღწევადი მიზანი და გადადგით პირველი ნაბიჯი მის შესასრულებლად

16 იბოვეთ სახალისო გზები არასასარგებლო ფიქრებისგან ყურადღების გადასატანად

17 გამოიყენეთ თქვენი ერთ-ერთი ძლიერი მხარე გამოწვევის დასაძლევად დღეს

18 თავი დაანებეთ წვრილმანებზე ღელვას და ფოკუსირდით მნიშვნელოვან საკითხებზე

19 თუ პრობლემას ვერ ცვლით, შეცვალეთ თქვენი დამოკიდებულება მის მიმართ

20 როცა რაიმე ისე არ მიდის როგორც თქვენ გინდათ, შეჩერდით და იყავით კეთილგანწყობილი საკუთარი თავის მიმართ

21 დაფიქრდით, რა დაგეხმარათ თქვენს ცხოვრებაში რთული პერიოდის გადალახვაში

22 იბოვეთ სამი რამ, რისი იმედიც გაქვთ და ჩამოწერეთ

23 გახსოვდეთ, რომ ყველა განცდა და გარემოება დროთა განმავლობაში ნელდება

24 არჩევანი გააკეთეთ იმაზე, რომ რაიმე კარგი დაინახოთ, მაშინაც კი, როცა ისე არ მოხდა, როგორც თქვენ გინდოდათ

25 შენიშნეთ, როცა თავს განიკითხავთ და პირიქით, სიკეთე გამოიჩინეთ საკუთარი თავის მიმართ

26 გამოიჭირეთ საკუთარი თავი, როცა გადაჭარბებულად რეაგირებთ და ღრმად ჩაისუნთქეთ

27 ჩამოწერეთ სამი რამ, რისთვისაც მადლობელი ხართ (თუნდაც დღევანდელი დღე რთული იყოს თქვენთვის)

28 იფიქრეთ იმაზე, რისი სწავლა შეგიძლიათ ბოლოდროინდელი პრობლემისგან

29 იყავით რეალისტური ოპტიმისტი. დაკონცენტრირდით იმაზე, რაც შეიძლება გამოვიდეს

30 დახმარებისთვის მიმართეთ მეგობარს, ოჯახის წევრს ან კოლეგას

31 დაიმახსოვრეთ, დრო-და-დრო, ჩვენ ყველას გვიჭირს ხოლმე - ეს ადამიანური ყოფის ნაწილია

