

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ



1 Πάρτε ένα μικρό βήμα για να ξεπεραστεί ένα πρόβλημα ή ανησυχία

2 Υιοθετήστε νοοτροπία ανάπτυξης. Αλλάξτε το «Δεν μπορώ» σε «Δεν μπορώ... ακόμα»

3 Να είσαι πρόθυμος να ζητήσεις βοήθεια όταν το χρειάζεσαι

4 Βρες κάτι να προσμένεις σήμερα

5 Κάντε σωστά τα βασικά: τρώτε καλά, ασκηθείτε και πηγαίνετε για ύπνο στην ώρα σας

6 Κάντε παύση, αναπνεύστε και νιώστε τα πόδια σας σταθερά στο έδαφος

7 Αλλάξτε τη δική σας διάθεση κάνοντας κάτι που πραγματικά απολαμβάνετε

8 Αποφύγετε να πείτε «πρέπει» ή «θα έπρεπε» στον εαυτό σας σήμερα

9 Δείτε ένα πρόβλημα με άλλη προοπτική βλέποντας τη μεγαλύτερη εικόνα

10 Μιλήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε και μοιραστείτε τα συναισθήματά σας μαζί του

11 Αναζητήστε κάτι θετικό σε μια δύσκολη κατάσταση

12 Γράψτε τις ανησυχίες σας και αποθηκεύστε τις για μια συγκεκριμένη «ώρα ανησυχίας»

13 Προκαλέστε τις αρνητικές σκέψεις. Βρείτε μια εναλλακτική ερμηνεία

14 Βγείτε έξω και κινηθείτε για να βοηθήσετε στην εκκαθάριση του μυαλού

15 Βάλτε στον εαυτό σας έναν εφικτό στόχο και κάντε το πρώτο βήμα

16 Βρείτε διασκεδαστικούς τρόπους για να αποσπάσετε την προσοχή σας από άχρηστες σκέψεις

17 Χρησιμοποιήστε ένα από τα δυνατά σας σημεία για να ξεπεράσετε μια πρόκληση σήμερα

18 Αφήστε το τα μικρά πράγματα και επικεντρωθείτε σε πράγματα που έχουν σημασία

19 Εάν δεν μπορεί να το αλλάξετε, αλλάξτε τον τρόπο που το σκέφτεσαι

20 Όταν τα πράγματα πήγαινε στραβά, κάνε μια παύση και να είσαι επιεικής με τον εαυτό σου

21 Προσδιόρισε τι σας βοήθησε να ξεπεράσεις μια δύσκολη περίοδο στη ζωή σου

22 Βρείτε 3 πράγματα να νιώθετε αισιόδοξοι και γράψτε τα

23 Θυμηθείτε το ότι όλα τα συναισθήματα και οι καταστάσεις περνούν στο χρόνο

24 Επιλέξτε να δείτε κάτι καλό για το τι πήγε στραβά

25 Παρατηρήστε πότε νιώθετε επικριτικοί και αντ' αυτού είστε ευγενικοί

26 Πιάστε τον εαυτό σας όταν αντιδρά υπερβολικά και πάρτε μια βαθιά ανάσα



27 Σημειώστε 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες (ακόμα κι αν σήμερα ήταν δύσκολο)

28 Σκεφτείτε τι μπορείτε να μάθετε από ένα πρόσφατο πρόβλημα

29 Να είστε ρεαλιστές αισιόδοξοι. Επικεντρωθείτε σε ό,τι θα μπορούσε να πάει καλά

30 Μίλησε σε έναν φίλο, μέλος της οικογένειας ή συνάδελφο για υποστήριξη

31 Θυμηθείτε ότι όλοι αγωνίζονται μερικές φορές - είναι μέρος του να είσαι άνθρωπος

