

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



1
Zrób mały krok, aby poradzić sobie z problemem lub zmartwieniem

2
Nastaw się na rozwój. Zamień "nie potrafię" na "jeszcze nie potrafię..."

3
Poproś o pomoc, gdy jej potrzebujesz

4
Znajdź coś, czym możesz się dzisiaj cieszyć

5
Zadbaj o podstawowe potrzeby: jedz zdrowo, ćwicz i połóż się spać o odpowiedniej porze

6
Zatrzymaj się, oddychaj i poczuć kontakt z ziemią

7
Popraw sobie nastrój robiąc coś, co naprawdę lubisz

8
Unikaj mówienia sobie "muszę" lub „powinam/ powinienem”

9
Spójrz na problem z innej perspektywy, widząc szerszy kontekst

10
Skontaktuj się z kimś, komu ufasz i podziel się z nim swoimi uczuciami

11
Poszukaj czegoś pozytywnego w trudnej sytuacji

12
Spisz swoje zmartwienia i zachowaj je na konkretny "czas zmartwień"

13
Rzuć wyzwanie negatywnym myślom. Poszukaj alternatywnej interpretacji

14
Wyjdź na zewnątrz i poruszaj się, by oczyścić umysł

15
Wyznacz sobie osiągalny cel i zrób pierwszy krok w kierunku jego realizacji

16
Znajdź zabawne sposoby odwrócenia uwagi od niepomocnych myśli

17
Wykorzystaj jedną ze swoich mocnych stron, aby uporać się z dzisiejszym wyzwaniem

18
Opuść małe sprawy i skup się na rzeczach, które mają znaczenie

19
Jeśli nie możesz czegoś zmienić, zmień sposób, w jaki o tym myślisz

20
Kiedy sprawy idą źle, zatrzymaj się i bądź dla siebie miły

21
Odkryj, co pomogło Ci przetrwać trudny okres w Twoim życiu

22
Znajdź trzy rzeczy, które napędzają Cię nadzieją i zapisz je

23
Pamiętaj, że wszystkie emocje i sytuacje przemijają z czasem

24
Dostrzeż coś dobrego w tym, co poszło nie tak

25
Zauważ, kiedy zaczynasz krytykować i w zamian bądź życzliwy

26
Dostrzeż, kiedy przesadnie reagujesz i weź głęboki oddech

27
Zapisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny (nawet jeśli dzisiaj był ciężki dzień)

28
Zastanów się, czego możesz się nauczyć z niedawnego problemu

29
Bądź realistycznym optymistą. Skup się na tym, co może pójść dobrze

30
Zwróć się do przyjaciela, członka rodziny lub kolegi po wsparcie

31
Pamiętaj, że czasami wszyscy się z czymś borykamy - to część bycia człowiekiem

