

# Julho de Recuperação

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



1 Dá um pequeno passo para superar um problema ou uma preocupação

2 Adota uma mentalidade de crescimento. Troca "não consigo" por "não consigo...ainda"

3 Não hesites em pedir ajuda quando precisares

4 Descobre algo que vale a pena esperar hoje

5 Faz bem o essencial: alimenta-te bem, faz exercício e deita-te à hora certa

6 Faz uma pausa, respira e sente os pés bem assentes no chão

7 Melhora o teu estado de espírito fazendo algo de que realmente gostes

8 Evita dizer a ti próprio "tenho de" ou "devo"

9 Coloca um problema em perspetiva, olhando para o panorama geral

10 Contacta alguém em quem confias e partilha o que sentes

11 Procura algo de positivo numa situação difícil

12 Anota as tuas preocupações e reserva um momento específico para pensar nelas

13 Desafia os pensamentos negativos e procura uma interpretação alternativa

14 Sai de casa e mexe-te para arejar as ideias

15 Define um objetivo alcançável e dá o primeiro passo

16 Encontra formas divertidas de te distraíres de pensamentos que não te ajudam

17 Usa um dos teus pontos fortes para superar um desafio

18 Deixa de lado as pequenas coisas e concentra-te no que realmente importa

19 Se não podes mudar uma situação, muda a forma como a encaras

20 Quando as coisas correrem mal, faz uma pausa e sê bondoso contigo próprio

21 Identifica o que te ajudou a ultrapassar um momento difícil da tua vida

22 Encontra três coisas que te dão esperança e anota-as

23 Lembra-te de que todos os sentimentos e todas as situações passam com o tempo

24 Escolhe encontrar algo de bom naquilo que correu mal

25 Repara quando estás a ser demasiado crítico e escolhe ser mais compreensivo

26 Repara quando estás a reagir em excesso e respira fundo



27 Anota três coisas pelas quais estás grato, mesmo que hoje tenha sido difícil

28 Pensa no que podes aprender com um problema recente

29 Sê um otimista realista e concentra-te no que pode correr bem

30 Fala com um amigo, familiar ou colega e pede apoio

31 Lembra-te de que todos enfrentamos dificuldades às vezes — faz parte da condição humana



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais Gentis · Juntos