

Întoarcere la iulie 2026

LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ



1 Faceți un pas mic spre depășirea unei probleme sau a unei îngrijorări

2 Adoptați o mentalitate orientată spre creștere. Transformați "nu pot" în "nu pot...încă"

3 Fiți dispuși să cereți ajutor atunci când aveți nevoie de el

4 Găsiți ceva care să vă bucure

5 Asigurați-vă lucrurile de bază: mâncați bine, faceți mișcare, mergeți la culcare devreme

6 Faceți o pauză, respirați și simțiți picioarele ancorate pe suprafața pe care se află

7 Schimbați-vă starea de spirit făcând ceva ce vă place cu adevărat

8 Evitați să vă spuneți "trebuie" sau "ar trebui"

9 Puneți o problemă în perspectivă văzând imaginea de ansamblu

10 Împărtășiți-vă sentimentele unei persoane de încredere

11 Căutați ceva pozitiv într-o situație dificilă

12 Scrieți-vă grijile și păstrați-le pentru o "perioadă a grijilor"

13 Contestați gândurile negative. Găsiți o interpretare alternativă pozitivă.

14 Ieșiți afară și mișcați-vă pentru a vă limpezi mintea

15 Stabiliți-vă un obiectiv realizabil și faceți primul pas spre a-l atinge

16 Găsiți modalități distractive de a vă distrage atenția de la gândurile nefolositoare

17 Folosiți-vă unul dintre punctele forte pentru a depăși o provocare astăzi

18 Renunțați la lucrurile mărunte și concentrați-vă pe lucrurile care contează

19 Dacă nu puteți schimba ceva, schimbați modul în care vă gândiți la asta

20 Atunci când lucrurile merg prost, faceți o pauză și fiți amabili cu voi înșivă

21 Identificați ceea ce v-a ajutat să treceți peste o perioadă dificilă din viață

22 Găsiți 3 lucruri față de care vă simțiți plini de speranță și notați-le

23 Amintiți-vă că toate sentimentele și situațiile sunt trecătoare

24 Alegeți să vedeți ceva bun în ceea ce a mers prost

25 Observați când judecați și fiți amabili în schimb

26 Conștientizați atunci când reacționați exagerat și respirați adânc

27 Scrieți 3 motive pentru care sunteți recunoscători (chiar și atunci când ziua e grea)

28 Gândiți-vă ce puteți învăța dintr-o problemă recentă

29 Fiți optimiști-realiști. Concentrați-vă pe ceea ce ar putea merge bine

30 Adresați-vă pentru sprijin unui prieten, unui membru al familiei sau unui coleg

31 Amintiți-vă că toți ne luptăm cu ceea ce viața ne oferă uneori - face parte din a fi om



ACTION FOR HAPPINESS

Mai fericiți • Mai buni • împreună

