

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



1 Zkus udělat nějakou drobnost, která pomůže druhému v nesnázích

2 Osvoj si růstové nastavení mysli. Změň „Neumím“ na „Neumím zatím“

3 Neboj se říct si o pomoc, když ji potřebuješ

4 Najdi si na dnešku něco, nač se budeš těšit

5 Dej do pořádku základy: jez zdravě, chod' spát včas a hýbej se

6 Procvič si vědomé dýchání – zastav se, prodýchej, všimni si nohou, jak stojí pevně na zemi

7 Zkus proměnit svou náladu tím, že uděláš něco, co Tě těší

8 Dnes se vyhni všem „bychům“ a „musům“

9 Podívej se na problém, který řešíš, z širší perspektivy

10 Napiš nebo zavolej někomu, komu věříš, a prostě mu řekni, co tě trápí

11 Zkus si vzít z průšvihů ponaučení

12 Sepiš si své starosti, a věnuj se jim v dedikovaném „čase na obavy“

13 Testuj negativní myšlenky. Hledej alternativy

14 Vydej se do přírody a vyčisti si hlavu

15 Nastav si splnitelný cíl a rovnou udělej první krok

16 Najdi si nějakou zábavu, ať si dáš odstup od neužitečných myšlenek

17 Zkus dnes využít něco, v čem jsi dobrý a poper se s tím, co tě čeká

18 Nevěnuj se prkotinám, a řeš jen to, na čem Ti opravdu záleží

19 Když nemůžeš změnit věci okolo, změň způsob, jakým o nich přemýšlíš

20 Když se věci nedaří, jak by měly, mluv k sobě soucitně a laskavě

21 Zamysli se, co Ti v minulosti pomohlo překonat těžkosti

22 Sepiš si tři věci, na které se těšíš

23 Nezapomeň, že vše v životě je pomíjivé – i náročné chvíle a negativní emoce

24 Vidět něco dobrého na tom, co se nepovedlo, je volba

25 Všimni si, pokud druhé odsuzuješ a místo toho si vyber být laskavý

26 Přistihni se, pokud reaguješ přehnaně a zhluboka se prodýchej

27 Sepiš si tři věci, za které jsi vděčný

28 Přemýšlej: je něco, co se ze stávajícího problému můžeš naučit?

29 Buď realistickým optimistou. Zaměř se na to, co se může podařit

30 Řekni si kolegovi, kamarádovi, členu rodiny o podporu

31 Každý občas klopýtne – i superhrdinové mají špatný den

