

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI



1 Ota pieni askel, joka auttaa sinua ratkaisemaan ongelman tai huolen

2 Ota käyttöön kasvun ajattelutapa. Vaihda "en pysty" → "en pysty...vielä" - ajatteluun

3 Ole valmis pyytämään apua, kun tarvitset sitä

4 Etsi tänään jotain, jota odottaa

5 Tee perusasiat oikein: syö hyvin, liiku ja mene ajoissa nukkumaan

6 Pysähdy, hengitä, ja tunne jalkasi tukevasti maassa

7 Paranna mielialaasi tekemällä jotain, mistä todella nautit

8 Vältä tänään sanomasta itsellesi "minun täytyisi" tai "minun pitäisi"

9 Näe ongelma oikeassa mittasuhteessa katsomalla kokonaiskuvaa

10 Ota yhteyttä luotettuun ystävään, ja puhu hänelle tunteistasi

11 Etsi vaikeasta tilanteesta jotain myönteistä

12 Kirjoita huolesi ylös ja aseta niille oma "huolihetki"

13 Haasta negatiivisia ajatuksia. Etsi vaihtoehtoinen näkökulma

14 Selvitä mielesi – mene ulos ja liiku

15 Aseta itsellesi realistinen tavoite ja ota ensimmäinen askel sitä kohti

16 Etsi positiivisia keinoja, joilla karkoittaa hankalat ajatukset

17 Käytä vahvuuksiasi voittaaksesi haasteen tänään

18 Päästä irti pienistä asioista ja keskity tärkeisiin asioihin

19 Jos et voi muuttaa asiaa, muuta ajattelutapaasi

20 Kun asiat menevät pieleen, pysähdy ja ole kiltti itsellesi.

21 Mieti, mikä auttoi sinua selviytymään vaikeasta ajanjaksosta elämässäsi

22 Löydä 3 toivoo herättävää asiaa, ja kirjoita ne ylös

23 Muista, että kaikki tunteet ja tilanteet menevät ajan myötä ohi

24 Etsi jotain hyvää asiasta, joka on mennyt pieleen

25 Havaitse, milloin käyttäydyt tuomitsevasti, ja ole sen sijaan ystävällinen

26 Huomaa, kun ylitrengoit, ja hengitä syvään

27 Kirjoita ylös 3 asiaa, joista olet kiitollinen (vaikka päiväsi olisi ollut vaikea)

28 Mieti, mitä voit oppia viimeaikaisesta ongelmasta

29 Ole realistinen optimisti. Keskity siihen, mikä voisi mennä oikein

30 Pyydä tukea ystävältä, perheenjäseneltä tai kollegalta

31 Muista, että me kaikki joskus kamppailemme ongelmiamme kanssa – se kuuluu ihmisyyteen

