

ორშაბათი

სამშაბათი

ოთხშაბათი

ხუთშაბათი

პარასკევი

შაბათი

კვირა



1 გადადგი მცირე ნაბიჯი პრობლემის გადასაჭრელად

2 შეეჩვიე პროგრესულად აზროვნებას. შეცვალე "არ შემიძლია" "ჯერ არ შემიძლია" -თი

3 არ მოგერიდოს დახმარების თხოვნა, როცა ამის საჭიროებას გრძნობ

4 დღეს რაიმე ისეთზე იფიქრე რაც სიამოვნებას განიჭებს და რისი მოლოდინიც გახარებს

5 გახსოვდეს დაიკმაყოფილო საბაზისო მოთხოვნილებები: იკვებო ჯანსაღად, ივარჯიშო და საკმარისად გეძინოს

6 გაჩერდი, ამოისუნთქე და იგრძენი ფეხქვეშ მიწის სიმყარე

7 გამოიცვალე გუნება- განწყობილება იმის კეთებით რაც ნამდვილად მოგწონს

8 მოერიდე დღეს საკუთარი თავისათვის "უნდა" ან "საჭიროა" -ს თქმას

9 პრობლემას შორიდან შეხედე, უფრო მაშტაბური სურათის დასანახად

10 შეეხმიანე ვინმეს, ვისაც ენდობი და გაუზიარე შენი საზრუნავი

11 მოძებნე რაიმე პოზიტიური, თუნდაც რთულ სიტუაციაში

12 ჩამოწერე შენი შფოთვები და შეინახე ისინი კონკრეტული "შფოთისთვის" გამოყოფილი დროისათვის

13 დუელში გაიწვიე ნეგატიური ფიქრები. იპოვნე მათი ალტერნატიული ინტერპრეტაცია

14 გამოდი გარეთ და იმოძრავე, რათა ნეგატიური ფიქრებისგან განთავისუფლდე

15 დაისახე მიღწევადი მიზანი და პირველი ნაბიჯი გადადგი მის განსახორციელებლად

16 იპოვე სახალისო გზები უსარგებლო ფიქრებისგან ყურადღების გადასატანად

17 გამოიყენე შენი ერთ-ერთი ძლიერი მხარე დღევანდელი გამოწვევის დასაძლევად

18 თავი დაანებე წვრილმანებზე ჯავრს და უფრო მნიშვნელოვან საკითხებზე დაფოკუსირდი

19 თუ შენს გარემოებას ვერ ცვლი, შეცვალე შენი აღქმა მის მიმართ

20 როცა საქმე ისე არ მიდის როგორც შენ გინდა, შეჩერდი და სიკეთე გამოიჩინე საკუთარი თავის მიმართ

21 განსაზღვრე, რა დაგეხმარა ცხოვრებაში რთული პერიოდის გადალახვაში

22 აღმოაჩინე სამი რამ, რისი იმედიც გაქვს და ჩამოწერე

23 გახსოვდეს, რომ ყველა ვნებათა ღელვა და მძიმე სიტუაცია, დროსთან ერთად წარმავალია

24 ეძებე რაიმე კარგი მაღიან ცუდ სიტუაციაშიც კი

25 შენიშნე როცა თავის განსჯას იწყებ და ეცადე პირიქით, სიკეთე გამოიჩინო საკუთარი თავის მიმართ

26 გამოიჭირე საკუთარი თავი მაშინ როცა რაღაცაზე გადამეტებულად ღელავ და ღრმად ამოისუნთქე

27 ჩამოწერე სამი რამ, რისთვისაც მაღლობელი ხარ (თუნდაც დღევანდელი დღე რთული იყოს)

28 იფიქრე იმაზე, თუ რისი სწავლა შეგიძლია ბოლო დროინდელი პრობლემისგან

29 იყავი რეალისტური ოპტიმისტი. დაკონცენტრირდი იმაზე, რაც შეიძლება კარგად გამოვიდეს

30 დახმარებისთვის მიმართე მეგობარს, ოჯახის წევრს ან კოლეგას

31 გახსოვდეს, ჩვენ ყველანი პერიოდულად ვებრძვით ხოლმე გამოწვევებს - ეს ადამიანობის ნაწილია

