

Luglio Resiliente 2025

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

DOMENICA



1
Compi un passo per superare una difficoltà

2 Adotta una mentalità di crescita. Sostituisci "Non posso" con "Non posso... per ora"

3 Sii disposto a chiedere aiuto quando necessario

4
Trova qualcosa per cui rallegrarti

5 Poni delle basi solide: mangia correttamente, fai esercizio e vai a letto in orario

6 Fermati, respira e percepisci i tuoi piedi saldi sul terreno

7
Cambia il tuo umore facendo qualcosa che ami

8
Evita di dirti "Devo" o "Dovrei"

9 Guarda un problema in prospettiva e vedi il quadro globale

10 Riconnettiti a qualcuno di cui ti fidi e condividi i tuoi sentimenti

11 Cerca il lato positivo anche nelle situazioni difficili

12 Trascrivi le tue preoccupazioni e tienile per un tempo loro dedicato

13 Sfida i pensieri negativi. Trova un'interpretazione alternativa

14
Esci e muoviti per schiarirti i pensieri

15 Poni un obiettivo realizzabile e compi il primo step

16 Trova dei modi divertenti per distrarti dai pensieri inutili

17 Usa uno dei tuoi punti di forza per superare una difficoltà

18 Lascia andare i pensieri minori e concentrati su ciò che realmente conta

19 Se non puoi cambiarlo, cambia il modo di pensarlo

20 Quando le cose si fanno difficili fermati e sii gentile con te stesso

21 Identifica cosa ti ha aiutato a superare periodi difficili nella tua vita

22 Trova 3 cose che ti ispirano speranza e trascrivile

23 Ricorda che tutte le situazioni ed emozioni passano

24 Scegli di vedere il lato positivo anche in ciò che è andato male

25 Nota quando sei nel giudizio e sii invece nella gentilezza

26 Quando hai una reazione esagerata fai un respiro profondo

27 Anche se oggi è stata dura, trascrivi 3 cose cui sei grato

28
Pensa a ciò che puoi apprendere da un problema recente

29 Sii un ottimista reale. Focalizzati su ciò che può andare bene

30 Riconnettiti ad un amico o familiare per ricevere supporto

31 Ricorda che tutti facciamo fatica, a volte - fa parte dell'essere umani

