

LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ



1 Faceți un pas mic pentru a depăși o problemă sau o îngrijorare

2 Adoptați o Mentalitate de evoluție. Transformați "nu pot" în "nu pot... încă"

3 Fiți dispuși să cereți ajutor atunci când aveți nevoie

4 Găsiți un motiv să vă bucurați

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

6 Faceți o pauză, respirați și puneți picioarele ferm pe pământ

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

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

9 Priviți o problemă dintr-o perspectivă de ansamblu

10 Adresați-vă unei persoane de încredere și împărtășiți-i sentimentele dvs.

11 Căutați ceva pozitiv într-o situație dificilă

12 Scrieți-vă grijile și păstrați-le pentru un "timp al grijilor"

13 Contestați gândurile negative. Găsiți-le o interpretare alternativă.

14 Ieșiți afară și faceți mișcare pentru a vă limpezi mintea

15 Stabiliți-vă un obiectiv realizabil și faceți primul pas

16 Găsiți modalități pentru a vă distra atenția de la gândurile nefolositoare

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

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

19 Dacă nu puteți schimba ceva, schimbați modul de gândire

20 Atunci când lucrurile nu merg bine, faceți o pauză și fiți amabili cu voi-inșivă

21 Identificați ceva ce v-a ajutat să depășiți perioadă dificilă din viața voastră

22 Găsiți trei 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 rău

25 Observați când judecați și fiți mai degrabă amabili

26 Observați-vă când reacționați în mod exagerat și respirați adânc

27 Scrieți trei lucruri pentru care sunteți recunoscători (chiar și atunci când ați avut o zi grea)

28 Gândiți-vă la ceea ce ați putea învăța de la o problemă recentă

29 Fiți optimiști-realiști. Concentrați-vă pe ceea ce este pozitiv

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

31 Amintiți-vă că toți ne zbatem uneori - face parte din ființa umană

