

PONDELOK

UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA



1 Urobte malý krok, ktorý vám pomôže prekonať problém alebo starosť

2 Osvojte si myslenie rastu. Vymeňte „nemôžem“ za „zatiaľ nemôžem“

3 Buďte ochotné požiadať o pomoc, keď ju potrebujete

4 Nájdite niečo, na čo sa môžete tešiť už dnes

5 Dajte si záležať na základných veciach: dobre jedzte, cvičte a choďte včas spať

6 Zastavte sa, dýchajte a vnímajte svoje nohy pevne na zemi

7 Zmeňte svoju náladu tým, že budete robiť niečo, čo vás naozaj baví

8 Vyhnite sa tomu, aby ste si dnes hovorili musím alebo mala by som

9 Pozrite sa na problém z nadhľadu a vnímajte ho v širších súvislostiach

10 Oslovte niekoho, komu dôverujete, a podelte sa s ním o svoje pocity

11 Hľadajte na náročnej situácii niečo pozitívne

12 Zapište si svoje starosti a odložte si ich na "čas určený na problémy"

13 Spochybňte negatívne myšlienky. Nájdite k nim alternatívny výklad

14 Vyjdite von a hýbte sa, aby ste si prečistili hlavu

15 Stanovte si dosiahnuteľný cieľ a urobte prvý krok

16 Nájdite si zábavné spôsoby, ako sa rozptýliť od neužitočných myšlienok

17 Využite jednu zo svojich silných stránok a prekonajte dnešnú výzvu

18 Pušťte z hlavy maličkosti a sústreďte sa na veci, na ktorých záleží

19 Pokiaľ niečo nemôžete zmeniť, zmeňte spôsob, akým o tom premýšľate

20 Keď sa niečo nedarí, zastavte sa a buďte k sebe láskaví

21 Zistite, čo vám pomohlo prekonať ťažké životné obdobie

22 Nájdite 3 veci, v ktorých cítite nádej a zapíšte si ich

23 Pamätajte, že všetky pocity a situácie časom pominú

24 Rozhodnite sa vidieť niečo dobré na tom, čo sa pokazilo

25 Všimnite si, kedy sa cítite odsudzujúce a buďte laskavé

26 Pristihnite sa, pri prehnanej reakcii, a zhlboka sa nadýchnite

27 Napíšte si 3 veci, za ktoré ste vďační (aj keď bol dnešok náročný)

28 Premýšľajte o tom, čo sa môžete z nedávneho problému naučiť

29 Buďte realistickí optimisti. Zamerajte sa na to, čo by sa mohlo podariť

30 Obráťte sa na priateľku, člena rodiny alebo kolegyňu a požiadať o podporu

31 Pamätajte, že všetci občas bojujeme - je to súčasť ľudského bytia

