

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR



1 Bir sorunu ya da endişeyi aşmak için küçük bir adım at

2 **Gelişim** odaklı bir bakış açısı benimse. 'Yapamam' yerine 'Henüz yapamıyorum' demeyi dene

3 İhtiyacın olduğunda yardım istemekten çekinme

4 **Bugün seni mutlu edecek bir şey bul**

5 Temel şeyleri doğru yap: İyi beslen, egzersiz yap ve zamanında uyu

6 **Dur, derin bir nefes al ve ayaklarının yere sağlam bastığını hisset**

7 Gerçekten keyif aldığın bir şey yaparak modunu değiştir

8 **Bugün kendine 'mecburum' ya da 'yapmalıyım' demekten kaçın**

9 Daha geniş açıdan bakarak bir sorunu perspektife oturt

10 **Güvendiğin birine ulaş ve duygularını onunla paylaş**

11 Zor bir durumun içinde olumlu bir şey aramaya çalış

12 **Endişelerini bir kenara yaz ve onları sadece belirlediğin 'endişelenme zamanı'nda düşün**

13 Olumsuz düşüncelere meydan oku. Alternatif bir yorum bul

14 **Dışarı çık ve kafanı temizlemek için hareket et**

15 Kendine ulaşılabilir bir hedef belirle ve ilk adımı at

16 **Canını sıkkan düşüncelerden uzaklaşmak için keyifli şeyler yap**

17 Bugün bir zorluğun üstesinden gelmek için güçlü yönlerinden birini kullan

18 **Küçük detaylara takılma, hayatında değerli olanlara odaklan**

19 Değiştiremiyorsa n, ona bakış açını değiştir

20 **İşler ters gittiğinde, dur ve kendine nazik ol**

21 Hayatındaki zor bir dönemi atlatmana neyin yardımcı olduğunu belirle

22 **Umutlu hissettiğin 3 şeyi bul ve yaz**

23 Unutma, tüm duygular ve durumlar zamanla geçer

24 **Yanlış giden şeylerde iyi bir şey görmeyi seç**

25 Kendini yargılayıcı hissedince farkına var ve daha nazik davran

26 **Fazla tepki verdiğini fark et ve derin bir nefes al**

27 Bugün zor geçse bile, minnettar olduğun 3 şeyi yaz

28 **Yakın zamanda karşılaştığın bir problemten çıkarabileceğin dersleri düşün**

29 Gerçekçi bir iyimser ol. Nelerin yolunda gidebileceğine odaklan

30 **İhtiyaç duyduğunda destek almak için yakın bir arkadaşına, aileden birine ya da iş arkadaşına ulaş**

31 Unutma, hepimiz zaman zaman zorlanırsın — bu insan olmanın bir parçası

