

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



1 Зробіть маленький крок, який допоможе подолати проблему чи занепокоєння

2 Прийміть мислення зростання. Змініть "Я не можу" на "Я не можу... поки що"

3 Будьте готові попросити про допомогу, коли вона вам потрібна

4 Знайдіть щось, чого з нетерпінням чекаєте сьогодні

5 Дотримуйтесь елементарних правил: правильно харчуйтеся, робіть фізичні вправи та вчасно лягайте спати

6 Зробіть паузу, вдихніть і відчуйте, що ваші ноги міцно стоять на землі

7 Підніміть собі настрій, зробивши щось, що вам дійсно подобається

8 Не кажіть собі сьогодні "мушу" або "повинен/а".

9 Подивіться на проблему в перспективі, побачивши ширшу картину

10 Зверніться до людини, якій ви довіряєте, і поділіться з нею своїми почуттями

11 Шукайте щось позитивне у складній ситуації

12 Запишіть свої тривоги і збережіть їх для певного "часу тривоги"

13 Киньте виклик негативним думкам. Знайдіть альтернативну інтерпретацію

14 Вийдіть на вулицю і погуляйте, щоб очистити голову.

15 Поставте перед собою досяжну мету і зробіть перший крок

16 Знайдіть цікаві способи відволіктися від шкідливих думок

17 Використовуйте одну з ваших сильних сторін, щоб подолати сьогоднішній виклик

18 Відпустіть дрібниці і зосередьтеся на важливих речах

19 Якщо ви не можете змінити ситуацію, змініть своє ставлення до неї

20 Коли щось йде не так, зробіть паузу і будьте добрі до себе

21 Визначте, що допомогло вам пережити важкий період у вашому житті

22 Знайдіть 3 речі, які вселяють надію, і запишіть їх

23 Пам'ятайте, що всі почуття і ситуації проходять з часом

24 Шукайте щось хороше в тому, що пішло не так

25 Помічайте, коли ви відчуваєте осуд, і будьте натомість добрішими

26 Ловіть себе на тому, що надмірно реагуєте, і зробіть глибокий вдих

27 Запишіть 3 речі, за які ви вдячні (навіть якщо сьогодні був важкий день)

28 Подумайте, чого ви можете навчитися з нещодавньої проблеми

29 Будьте реалістичним оптимістом. Зосередьтеся на тому, що може піти добре

30 Зверніться за підтримкою до друга, члена сім'ї або колеги

31 Пам'ятайте, що ми всі часом боремося – це частина людського буття

