

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



1 Tegyél egy apró lépést, hogy segíts megoldani egy problémát vagy aggodalmat

2 Lásd nagyobb perspektívából a problémádat

3 Kérj segítséget, ha szükség van rá!

4 Keress valamit, amit izgatottan várhatsz ma!

5 Tedd rendbe az alapokat! gyél jól, mozogj, és fekjldj le időben

6 Állj meg, lélegezz, és érezd, ahogy a talpad a földön van!

7 Változtass a hangulatodon valamivel, amit igazán élvezel!

8 Ne mondd magadnak, hogy „kellene” vagy „muszáj”!

9 Lásd nagyobb perspektívából a problémádat

10 Alakíts ki fejlődési szemléletmódot: a „nem tudom”-ból legyen „még nem tudom”

11 Keress valami pozitívát egy nehéz helyzetben!

12 Írd le az aggodalmaidat, és tarts egy „aggódós időt” számukra!

13 Nézz szembe a negatív gondolatokkal – keress más értelmezést!

14 Mozdulj ki a szabadba, hogy kitisztítsd a fejed

15 Tűzz ki egy elérhető célt, és tedd meg az első lépést!

16 Találj szórakoztató módokat arra, hogy eltereld a figyelmed a haszontalan gondolatokról.

17 Használd az egyik erősségedet egy kihívás leküzdésére!

18 Engedd el az apróságokat, és koncentrálj a fontos dolgokra!

19 Ha nem tudsz változtatni a helyzeten, változtass a gondolkodáson!

20 Ha valami rosszul sikerül, állj meg, és légy kedves önmagaddal!

21 Azonosítsd be, mi az ami segített túljutni a nehéz helyzeteken életedben!

22 Keress három reményteli dolgot, ami és írd le!

23 Emlékezz, hogy minden érzés és helyzet elmúlik idővel!

24 Dönts úgy, hogy megtaláld a jó dolgot valamiben, ami elromlott!

25 Vedd észre, ha ítélsz és légy inkább kedves!

26 Kapd rajta magad, ha valamit túlreagálsz, és vegyél egy mély lélegzetet!

27 Írj le három dolgot, amiért hálás vagy (akkor is, ha nehéz napod volt)!

28 Gondold át, mit tanulhatsz egy korábbi problémából!

29 Légy reális optimista. Koncentrálj arra, ami jól is elsülhet!

30 Fordulj egy barátodhoz, családtaghoz vagy kollégához támogatásért.

31 Ne feledd, hogy időnként mindannyian küzdünk – ez az emberi lét része.

