

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

1 Направи малка стъпчица, която да ти помогне да преодолееш проблем или тревога

2 Култивирай начин на мислене в посока растеж. Промени „Не мога“ в „Не мога... все още“

3 Бъди склонен да поискаш помощ, когато имаш нужда

4 Днес си науми нещо, което да очакваш с нетърпение

5 Положи Правилните основи: храни се здравословно, спортувай и си легни навреме

6 Направи пауза, дишай и почувствай краката си стабилно на земята

7 Промени настроението си, правейки нещо, което наистина ти доставя удоволствие

8 Днес избягвай да употребяваш „трябва“, когато говориш на себе си

9 Погледни даден проблем от друг ъгъл, вглежайки се в по-мощната картина

10 Свържи се с някого, на когото имаш доверие, и му сподели как се чувстваш

11 Потърси позитивното в някоя трудна ситуация

12 Напиши притесненията си на хартия и им отдели внимание единствено в специфично „време за тревожене“

13 Оспорвай негативните мисли. Намери алтернативен начин да ги интерпретираш

14 Излез навън и се раздвижи, което ще избистри ума ти

15 Постави си постижима цел и направи първата крачка към постигането ѝ

16 Намери забавни начини да се разсейваш от мислите, които не са ти от полза

17 Днес използвай силна твоя страна, за да преодолееш някакво предизвикателство

18 Пусни малките неща да си заминат и се фокусирай върху истински значимите неща

19 Ако не можеш да промениш нещо, промени начина, по който гледаш на него

20 Когато нещата не се получават, направи пауза и бъди деликатен със себе си

21 Идентифицирай какво ти е помогнало да преминеш през тежък период в живота си

22 Намери или назови 3 неща, заради които се чувстваш обнадежден

23 Запомни, че всички чувства и ситуации преминават във времето

24 Избери да намираш нещо хубаво в нещата, които не са се получили

25 Забелязвай, когато си осъдителен спрямо някого и вместо това, бъди добър

26 Усети се, когато преувеличаваш в реакциите си, и поеми дълбоко дъх

27 Напиши 3 неща, за които се чувстваш благодарен (дори и днес да е бил тежък ден)

28 Помисли какъв урок можеш да извлечеш от скорошен проблем

29 Бъди реалистичен оптимист. Фокусирай се в посока какво може да се получи добре

30 Свържи се с приятел, близък или колега за подкрепа

31 Запомни, че всички имаме моменти на тъга и тревога – това е част от пътя на всеки човек

