

Stärkender Juli 2023

SAMSTAG

1 Mach den ersten kleinen Schritt zur Lösung eines Problems

8 Sag dir heute statt ‚ich muss‘ oder ‚ich sollte‘ ‚ich kann‘ oder ‚ich will‘

15 Setze dir ein realistisches Ziel und mache den ersten Schritt

22 Notiere dir drei Dinge, die dir Hoffnung geben

29 Achte, als realistischer Optimist, darauf, was gut laufen könnte

SONNTAG

2 Glaub an Dich: Wandle ‚Ich kann nicht‘ in ‚Ich kann noch nicht‘

9 Setze ein Problem ins rechte Licht, indem du das Gesamtbild betrachtest

16 Finde humorvolle Wege, um dich von schädlichen Gedanken abzubringen

23 Mach dir bewusst, dass alle Gefühle und Erlebnisse vergehen

30 Wenn du Unterstützung brauchst, frage einen Freund oder eine Freundin

MONTAG

3 Bitte offen um Hilfe, wenn du sie brauchst

10 Teile heute deine Gefühle mit jemandem, dem du vertraust

17 Nutze eine besondere Fähigkeit, um heute eine Herausforderung zu meistern

24 Suche in dem, was verkehrt läuft, auch das Positive

31 Bedenke, dass jeder immer wieder mit sich kämpft; es gehört zum Menschsein

DIENSTAG

4 Worauf kannst du dich heute freuen?

11 Sieh die Chance und den Gewinn in einer schwierigen Situation

18 Lass den Kleinkram beiseite und konzentriere dich auf die wichtigen Dinge

25 Wenn du merkst, dass du urteilst, wähle stattdessen die Freundlichkeit

MITTWOCH

5 Tag der gesunden Grundlagen: gutes Essen, Bewegung, genug Schlaf

12 Schreib deine Sorgen für eine gebündelte Sorgenzeit auf und lass sie jetzt los

19 Wenn du etwas nicht ändern kannst, ändere deine Denkweise darüber

26 Wenn du überreagierst, atme tief durch

DONNERSTAG

6 Pause machen, atmen, die Erde durch die Füße spüren!

13 Hinterfrage negative Gedanken. Finde eine alternative Interpretation

20 Wenn dir etwas misslingt, gönn dir eine Pause und viel Freundlichkeit

27 Schreib drei Dinge auf, für die du dankbar bist, gerade an einem schweren Tag

FREITAG

7 Beflügele deine Stimmung mit einer genussvollen Tätigkeit

14 Beweg dich in der Natur, um deinen Geist zu erfrischen

21 Merk dir, was dir durch schwere Zeiten geholfen hat

28 Was könntest du aus einem deiner aktuellen Probleme lernen?

