

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

1 Κάντε ένα μικρό βήμα για να ξεπεράσετε ένα πρόβλημα ή μια ανησυχία

2 Υιοθετήστε νοοτροπία ανάπτυξης. Αλλάξτε το "δεν μπορώ" σε "δεν μπορώ... ακόμα"

3 Να είστε πρόθυμοι να ζητήσετε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε

4 Βρείτε κάτι για να ανυπομονείτε σήμερα

5 Κάντε τα βασικά σωστά: τρώτε καλά, ασκηθείτε και πηγαίνετε για ύπνο νωρίς

6 Κάντε παύση, αναπνεύστε και νιώστε τα πόδια σας σταθερά στο έδαφος

7 Αλλάξτε τη διάθεσή σας κάνοντας κάτι που πραγματικά σας ευχαριστεί

8 Αποφύγετε να λέτε "πρέπει" ή "θα έπρεπε" στον εαυτό σας σήμερα

9 Δείτε ένα πρόβλημα με άλλη προοπτική βλέποντας τη μεγαλύτερη εικόνα

10 Απευθυνθείτε σε κάποιον που εμπιστεύεστε και μοιραστείτε μαζί του τα συναισθήματά σας

11 Αναζητήστε κάτι θετικό σε μια δύσκολη κατάσταση

12 Γράψτε τις ανησυχίες σας και φυλάξτε τις για μια συγκεκριμένη «ώρα ανησυχίας»

13 Αμφισβητήστε τις αρνητικές σας σκέψεις. Βρείτε μια εναλλακτική ερμηνεία

14 Βγείτε έξω και κινηθείτε για να καθαρίσει το μυαλό σας

15 Θέστε στον εαυτό σας έναν εφικτό στόχο και κάντε το πρώτο βήμα

16 Βρείτε διασκεδαστικούς τρόπους για να αποσπάσετε την προσοχή σας από μη χρήσιμες σκέψεις

17 Χρησιμοποιήστε ένα από τα δυνατά σας σημεία για να ξεπεράσετε μια πρόκληση σήμερα

18 Αφήστε τα μικροπράγματα και επικεντρωθείτε στα πράγματα που έχουν σημασία

19 Αν δεν μπορείτε να το αλλάξετε, αλλάξτε τον τρόπο που το σκέφτεστε

20 Όταν τα πράγματα πάνε στραβά, κάντε μια παύση και να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας

21 Προσδιορίστε τι σας βοήθησε να ξεπεράσετε μια δύσκολη στιγμή στη ζωή σας

22 Βρείτε 3 πράγματα για τα οποία αισθάνεστε αισιόδοξοι και γράψτε τα

23 Να θυμάστε ότι όλα τα συναισθήματα και οι καταστάσεις περνούν με τον καιρό

24 Επιλέξτε να δείτε κάτι καλό σε αυτό που πήγε στραβά

25 Παρατηρήστε πότε αισθάνεστε επικριτικοί και να είστε ευγενικοί αντ' αυτού

26 Πιάστε τον εαυτό σας να αντιδρά υπερβολικά και πάρτε μια βαθιά ανάσα

27 Γράψτε 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες (ακόμη και αν η σημερινή μέρα ήταν δύσκολη)

28 Σκεφτείτε τι μπορείτε να μάθετε από ένα πρόσφατο πρόβλημα

29 Να είστε ρεαλιστικά αισιόδοξοι. Επικεντρωθείτε σε ό,τι θα μπορούσε να πάει καλά

30 Απευθυνθείτε σε έναν φίλο, μέλος της οικογένειας ή συνάδελφο για υποστήριξη

31 Θυμηθείτε ότι όλοι μας αγωνιζόμαστε κατά καιρούς - είναι μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης

