

SOBOTA

NIEDZIELA

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

1 Zrób mały krok, który pomoże przezwyciężyć problem lub zmartwienie

2 Nastaw się na rozwój. Zamień "nie mogę" na "jeszcze nie mogę..."

3 Poproś o pomoc, gdy jej potrzebujesz

4 Znajdź coś, czym możesz się dzisiaj cieszyć

5 Zadbaj o podstawowe potrzeby: jedz zdrowo, ćwicz i wysypiaj się

6 Zatrzymaj się, oddychaj i poczuj kontakt z ziemią

7 Popraw sobie nastrój robiąc coś, co naprawdę lubisz

8 Unikaj mówienia sobie "muszę" lub „powinam/powinienem”

9 Spójrz na problem z innej perspektywy, widząc szerszy kontekst

10 Skontaktuj się z kimś, komu ufasz i podziel się z nim swoimi uczuciami

11 Poszukaj czegoś pozytywnego w trudnej sytuacji

12 Spisz swoje zmartwienia i zachowaj je na konkretny "czas zmartwień"

13 Rzuć wyzwanie negatywnym myślom. Poszukaj alternatywnej interpretacji

14 Wyjdź na zewnątrz i poruszaj się, by oczyścić umysł

15 Wyznacz sobie osiągalny cel i zrób pierwszy krok w kierunku jego realizacji

16 Znajdź zabawne sposoby odwrócenia uwagi od niepomocnych myśli

17 Wykorzystaj jedną ze swoich mocnych stron, aby uporać się z dzisiejszym wyzwaniem

18 Odupuć małe sprawy i skup się na rzeczach, które mają znaczenie

19 Jeśli nie możesz czegoś zmienić, zmień sposób, w jaki o tym myślisz

20 Kiedy sprawy idą źle, zatrzymaj się i bądź dla siebie miły

21 Odkryj, co pomogło Ci przetrwać trudny okres w Twoim życiu

22 Znajdź trzy rzeczy, które napędzają Cię nadzieją i zapisz je

23 Pamiętaj, że wszystkie emocje i sytuacje przemijają z czasem

24 Dostrzeż coś dobrego w tym, co poszło nie tak

25 Zauważ, kiedy zaczynasz krytykować i w zamian bądź życzliwy

26 Dostrzeż, kiedy przesadnie reagujesz i weź głęboki oddech

27 Zapisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny (nawet jeśli dzisiaj był ciężki dzień)

28 Zastanów się, czego możesz się nauczyć z niedawnego problemu

29 Bądź realistycznym optymistą. Skup się na tym, co może pójść dobrze

30 Zwróć się do przyjaciela, członka rodziny lub kolegi po wsparcie

31 Pamiętaj, że czasami wszyscy się z czymś borykamy – to część bycia człowiekiem

