

## SÁBADO

## DOMINGO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1 Da un pequeño paso que te ayude a superar un problema o una preocupación

2 Adopta una mentalidad de crecimiento. Cambia "No puedo" por "No puedo ... todavía"

3 Muéstrate dispuesto/a a pedir ayuda cuando la necesites

4 Hoy, piensa en algo que esperes con ilusión

5 Haz bien lo básico: come bien, haz ejercicio y ve a dormir temprano

6 Haz una pausa, respira y siente tus pies firmemente en el suelo

7 Cambia tu estado de ánimo haciendo algo que realmente disfrutes

8 Hoy, evita decirte a ti mismo/a "tengo que " o "debería"

9 Contempla un problema con cierta distancia para tener una visión más general

10 Comunícate con alguien en quien confías y comparte tus sentimientos con él/ella

11 Busca algo positivo en una situación difícil

12 Escribe las cosas que te preocupan y reserva un "tiempo para preocuparte" para pensar en ellas

13 Cuestiona tus pensamientos negativos. Busca una interpretación alternativa

14 Sal y muévete para ayudar a despejar tu mente

15 Ponte una meta alcanzable y da el primer paso hacia ella

16 Encuentra formas divertidas de distraerte de los pensamientos inútiles

17 Hoy, usa uno de tus puntos fuertes para superar una dificultad

18 Deja a un lado las cosas pequeñas y concéntrate en las cosas que importan

19 Si no puedes cambiarlo, cambia tu forma de pensar en ello

20 Cuando las cosas vayan mal, haz una pausa y sé amable contigo mismo/a

21 Identifica qué te ayudó a superar un momento difícil de tu vida

22 Encuentra 3 cosas que te hagan sentir esperanza y escríbelas

23 Recuerda que todos los sentimientos y situaciones, con el tiempo, pasan

24 Date cuenta de cuando te dispones a criticar, y en lugar de hacerlo sé amable

25 Date cuenta de cuándo te sientes juzgado y sé amable en su lugar

26 Nota cuando estás a punto de reaccionar manera exagerada, y respira profundamente

27 Escribe 3 cosas por las que estás agradecido/a (incluso si has tenido un día difícil)

28 Piensa en lo que puedes aprender de un problema reciente

29 Sé un optimista realista. Céntrate en lo que puede salir bien

30 Comunícate con un amigo/a, familiar o colega para que te dé su apoyo

31 Recuerda que en ocasiones todos pasamos por momentos difíciles: forma parte de ser humanos

