

CUMARTESİ

1 Bir sorunun veya endişenin üstesinden gelmek için küçük bir adım at

8 Bugün kendine -meli, -malı ile biten şeyler söylemekten kaçın

15 Kendine ulaşılabilir bir hedef koy ve ilk adımı at

22 Umutlu hissettiğin 3 şeyi bul ve bunları yaz

29 Gerçekçi bir iyimser ol. Neyin doğru gidebileceğine odaklan

PAZAR

2 Gelişim odaklı ol. "Yapamam" yerine «Henüz ... yapamıyorum» de

9 Bir probleme geniş bir açıdan bak ve daha büyük resmi gör

16 Kendini yararsız düşüncelerden uzaklaştırmanın eğlenceli yollarını bul

23 Tüm durumların ve duyguların zamanla geçtiğini hatırla

30 Destek olmak için bir arkadaşına, aileden birine veya iş arkadaşına ulaş

PAZARTESİ

3 İhtiyaç duyduğunda yardım istemeye istekli ol

10 Güvendiğin birini ara ve duygularını paylaş

17 Bir zorluğun üstesinden gelmek için güçlü yönlerinden birini kullan

24 Yanlış giden bir meselede iyi olan bir şeyi görmeye çalış

31 Hepimizin zaman zaman zorlandığını hatırla- bu, insan olmanın bir parçası

SALI

4 Bugün dört gözle bekleyeceğin bir şey bul

11 Zor bir durumun içinde olumlu bir şey ara

18 Küçük şeyleri boş ver ve gerçekten önemli olan şeylere odaklan

25 Yargılayıcı hissettiğin anları fark et ve nazik olmayı seç

ÇARŞAMBA

5 En temel şeyleri doğru yap - iyi yemek ye, egzersiz yap ve yatağa vaktinde git

12 Canını sıkın sıkın şeylerin listesini yap ve onları "can sıkıntısı zamanı" için sakla

19 Bir şeyi değiştiremiyorsan, onu düşünme şeklini değiştir

26 Aşırı tepki verdiğin durumları yakala ve derin nefes al

PERŞEMBE

6 Durakla, nefes al ve ayaklarının yere bastığını hisset

13 Negatif düşüncelerle yüzleş. Alternatif bir yorum bul

20 İşler ters gittiğinde, durakla ve kendine karşı nazik ol

27 Minnettar olduğun 3 şeyi yaz (bugün zor bir gün olduysa bile)

CUMA

7 Gerçekten keyif aldığın bir şey yaparak ruh halini değiştir

14 Kafanı boşaltmak üzere dışarı çık ve hareket et

21 Hayatındaki zor bir dönemi atlattırmaya neyin yardımcı olduğunu belirle

28 Yakın zamanda yaşadığın bir sorundan ne öğrenebileceğini düşün

