

PIRMADIENIS



ANTRADIENIS



TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS



PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS



5 Įgyk tinkamus įgūdžius: gerai maitinkis, sportuok ir laiku eik miegoti

6 Sustok, kvėpuok ir tvirtai pajusk kojas ant žemės

7 Pakelk nuotaiką darydamas tai, kas tau tikrai patinka

8 Šiandien venk sau sakyti „privalu“ arba „turėčiau“

9 Pamatyk problemą didesnio vaizdo perspektyvoje

10 Kreipkis į asmenį, kuriuo pasitiki, ir pasidalink savo jausmais

11 Ieškok kažko teigiamo sunkioje situacijoje

12 Užrašyk savo rūpesčius ir išsaugok juos konkrečiam „nerimo laikui“

13 Iššūkis neigiamoms mintims. Rask alternatyvų paaiškinimą

14 Išeik į lauką ir pajudėk, kad „išvalytum galvą“

15 Išsikelk sau pasiekiamą tikslą ir atlik pirmą žingsnį

16 Rask įdomių būdų atsitraukti nuo nenaudingų minčių

17 Pasinaudok viena iš stipriųjų pusių, kad šiandien įveiktum iššūkį

18 Paleisk smulkmenas ir sutelk dėmesį į svarbius dalykus

19 Jei kažko negali pakeisti, pakeisk savo požiūrį

20 Kai viskas nesiseka, padaryk pauzę ir būk sau malonus

21 Nustatyk, kas tau padėjo išgyventi sunkiais gyvenimo momentais

22 Surask 3 dalykus, dėl kurių jauti viltį, ir užrašyk juos

23 Atmink, kad visi jausmai ir situacijos su laiku praeina

24 Pamatyk kažką gero tame, kas tau nepavyko

25 Atkreipk dėmesį, kai jautiesi teisiu, o vietoj to būk malonus

26 Pagauk save per daug reaguojantį ir giliai įkvėpk

27 Užrašyk 3 dalykus, už kuriuos esi dėkingas (net jei šiandien buvo sunku)

28 Pagalvok, ko gali pasimokyti iš problemos, su kuria neseniai susidūrei

29 Būk realistiškas optimistas. Susitelk į tai, kas gali būti tiesa

30 Kreipkis pagalbos į draugą, šeimos narį ar kolegą

31 Prisimink, kad mes visi kartais kovojame - tai yra buvimo žmogumi dalis

