

Kom igen! 2021

MÅNDAG



TISDAG



ONSDAG

TORSDAG



FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

5 Skapa rätt grund: ät bra, träna och lägg dig i tid

6 Ta en paus, andas, känn jorden genom dina fötter!

7 Boosta ditt humör genom att göra något du verkligen gillar

8 Ändra 'jag måste eller borde' till 'jag kan eller kommer att'

9 Sätt ett problem i perspektiv genom att se den större bilden

10 Dela dina känslor idag med någon du litar på

11 Leta efter något positivt i en svår situation

12 Skriv ner dina bekymmer och spara dem till en specifik "orostid"

13 Utmana negativa tankar. Hitta en alternativ tolkning

14 Rör dig ute i naturen för att rensa huvudet

15 Sätt ett realistiskt mål och ta det första steget

16 Hitta roliga sätt att distrahera dig från ohjälpsamma tankar

17 Vilken styrka hjälper dig att möta en utmaning idag?

18 Släpp de små grejerna och fokusera på det som spelar roll

19 Om du inte kan ändra något, ändra hur du tänker på det

20 När saker går fel, pausa och var snäll mot dig själv

21 Kom ihåg vad som hjälpt dig igenom en tuff tid i ditt liv

22 Skriv ner tre saker som ger dig hopp

23 Kom ihåg att alla känslor och upplevelser går över

24 Välj att se något bra i det som har gått fel

25 Lägg märke till när du känner dig dömande och var snäll istället

26 Om du överreagerar, ta ett djupt andetag

27 Skriv ner tre saker du är tacksam för (även om det är svårt idag)

28 Fundera över vad du kan lära dig av en ny utmaning

29 Var en realistisk optimist. Fokusera på vad som kan gå bra

30 Kontakta en vän, familjemedlem eller kollega för stöttning

31 Kom ihåg att vi alla kämpar ibland - det är en del av att vara människa



ACTION FOR HAPPINESS

Lyckligare · Vänligare · Tillsammans

