

MAANDAG



5 De basis goed krijgen: goed eten, beweeg en ga op tijd naar bed

12 Schrijf je zorgen op en bewaar ze voor een specifieke 'zorgen'-tijd

19 Als jij het niet kunt veranderen, verander dan de manier waarop je er over denkt

26 Merk op als je overreageert en haal diep adem

DINSDAG



6 Pauzeer, haal adem en voel je voeten stevig op de grond staan

13 Daag negatieve gedachten uit. Vind een alternatieve uitleg

20 Als het mis gaat, neem een pauze en wees aardig voor jezelf

27 Schrijf 3 dingen op waar je dankbaar voor bent (ook al was het vandaag moeilijk)

WOENSDAG



7 Verander je humeur door iets te doen waar je echt van geniet

14 Ga naar buiten en beweeg. Het helpt je hoofd leeg te maken

21 Ga na wat jou geholpen heeft om een moeilijke periode in je leven door te komen

28 Denk na over wat je van een recent probleem kunt leren

DONDERDAG



1 Zet een kleine stap om een probleem of zorg te helpen overwinnen

8 Zeg vandaag niet "moet..." of "zou..." tegen jezelf

15 Stel jezelf een haalbaar doel en zet de eerste stap

22 Zoek 3 dingen waar je je hoopvol over voelt en schrijf ze op

29 Wees een realistische optimist. Richt je op wat goed kan gaan

VRIJDAG

2 Groeimindset! Verander "ik kan het niet" in "ik kan het ...(nog niet)"

9 Zet een probleem in perspectief door het grotere plaatje te zien

16 Zoek leuke manieren om jezelf af te leiden van gedachten die je niet helpen

23 Vergeet niet dat alle gevoelens en situaties voorbijgaan in de tijd

30 Reik een hand naar een vriend, familielid of collega voor ondersteuning

ZATERDAG

3 Wees bereid om hulp te vragen als je dat nodig hebt

10 Benader iemand die je vertrouwt en deel je gevoelens met hem of haar

17 Gebruik een van je sterke punten om een uitdaging te overwinnen

24 Kies ervoor om iets goeds te zien in wat er mis is gegaan

31 Onthoud dat we allemaal wel eens worstelen – dat is onderdeel van de mens

ZONDAG

4 Vind iets om naar uit te kijken vandaag

11 Zoek naar iets positiefs in een moeilijke situatie

18 Laat de kleine dingen los en focus op de dingen die er toe doen

25 Merk op wanneer je je veroordelend voelt en wees in plaats daarvan vriendelijk

