

الاثنين



الثلاثاء



الأربعاء

الخميس



الجمعة

السبت

الأحد



5 اجعل الاساسيات صحية: تناول طعاما مغذيا، مارس الرياضة، واخذ الى النوم في الوقت المناسب

6 توقف، تنفس عميقا، وأشعر بقدميك تدوس على الأرض بشدة

7 غير مزاجك من خلال عمل شيء تستمتع به حقًا

8 تجنب قول "يجب" أو "يلزم" لذاتك اليوم

9 ضع مشكلة ما في منظورها الحقيقي من خلال رؤية الصورة الأكبر

10 تواصل مع شخص تثق به وشاركه مشاعرك

11 ابحث عن شيء إيجابي في موقف صعب

12 دون الأمور التي تقلقك واحفظها لحصة مخصصة للقلق

13 تحدى الأفكار السلبية. ابحث عن تفسير بديل

14 أخرج وتحرك للمساعدة في تصفية ذهنك

15 ضع لنفسك هدفا ممكنا واتخذ الخطوة الاولى نحوه

16 ابحث عن طرق ممتعة لإلهاء نفسك عن الأفكار غير المفيدة

17 استخدم إحدى نقاط قوتك للتغلب على التحدي اليوم

18 تخلص من الأشياء الصغيرة وركز على الأمور المهمة

19 إذا كنت لا تستطيع تغيير أمر ما، غير طريقة تفكيرك فيه

20 عندما تسوء الأمور، توقف مؤقتا وكن لطيفا مع نفسك

21 حدد ما الذي ساعدك في اجتياز وقت عصيب في حياتك

22 ابحث عن 3 اشياء تشعرك بالأمل واكتبها

23 تذكر أن كل المشاعر والمواقف تمر بمرور الزمن

24 اختر ان ترى شيئا جيدا حول الخطأ الذي حدث

25 لاحظ عندما تكون مركزا على أخطاء الآخرين وكن لطيفا بدلا من ذلك

26 لاحظ عندما يكون رد فعلك مفرطا وخذ نفسا عميقا

27 اكتب 3 اشياء انت ممتن لها (حتى ولو كان يومك صعبا)

28 فكر فيما يمكنك تعلمه من التحدي الذي واجهته مؤخرا

29 كن واقعيًا في تفاؤلك. ركز على ما يمكن أن يحدث بشكل صحيح

30 تواصل مع صديق أو قريب أو زميل للحصول على المساندة

31 تذكر أننا كلنا نعاني احيانا - هذا جزء من طبيعتنا البشرية

