

Luglio Resiliente 2021

LUNEDÌ



MARTEDÌ



MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ



VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

5 Poni delle basi solide: mangia correttamente, fai esercizio e vai a letto in orario

6 Fermati, respira e percepisci i tuoi piedi ancorati al terreno

7 Cambia il tuo umore facendo qualcosa che ti piace davvero

8 Evita di dirti "Devo" o "Dovrei"

9 Metti un problema in prospettiva e guarda al quadro generale

10 Rivolgiti a qualcuno di cui ti fidi e condividi i tuoi sentimenti

11 Cerca il positivo anche in una situazione difficile

12 Trascrivi le preoccupazioni e tienile per un tempo loro dedicato

13 Sfida i pensieri negativi. Trova una diversa interpretazione

14 Esci e muoviti per aiutarti a schiarire le idee

15 Poniti un obiettivo realizzabile e compi il primo passo

16 Trova un modo divertente per distrarti dai pensieri inutili

17 Usa uno dei tuoi punti di forza per superare un ostacolo

18 Lascia andare i pensieri minori e concentrati su ciò che realmente conta

19 Se non puoi cambiarlo, cambia il modo di pensarlo

20 Quando le cose vanno male, fai una pausa e sii gentile con te stesso

21 Identifica ciò che ti ha aiutato a superare un periodo difficile nella tua vita

22 Trova 3 cose che ti donano speranza e trascrivile

23 Ricorda che tutte le emozioni e le situazioni passano

24 Scegli di vedere il buono anche nel negativo

25 Nota quando ti senti nel giudizio e sii, invece, gentile

26 Quando hai una reazione esagerata fai un respiro profondo

27 Scrivi 3 cose di cui sei grato (anche se oggi è stata dura)

28 Pensa a ciò che puoi aver imparato da un problema recente

29 Sii un ottimista reale. Focalizzati su ciò che può andare bene

30 Riconnettiti ad un amico, familiare o collega per avere supporto

31 Ricorda che tutti incontriamo difficoltà, a volte: fa parte della natura umana

ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti

