

SEGUNDA-FEIRA



5 Foca-te no essencial: comer bem, fazer exercício e ir para a cama a horas

TERÇA-FEIRA



6 Faz uma pausa, respira e sente os teus pés firmemente no chão

QUARTA-FEIRA



7 Muda o teu estado de espírito e faz algo que realmente gostas

QUINTA FEIRA



1 Dá um pequeno passo para ultrapassar um problema ou preocupação

SEXTA-FEIRA

2 Adota uma mentalidade de crescimento. Muda "Não consigo" para "Não consigo...ainda"

SÁBADO

3 Dispõe-te a pedir ajuda quando precisares

DOMINGO

4 Encontra algo bom para alcançar hoje

12 Escreve as tuas preocupações e guarda-as para um 'tempo de preocupação' específico

13 Desafia os pensamentos negativos. Encontra uma interpretação alternativa

14 Sai para a rua e mexe-te para Te ajudar a espaiar

15 Estabelece um objectivo alcançável e dá o primeiro passo

16 Encontra maneiras divertidas de te distraíres de pensamentos inúteis

17 Usa um dos teus pontos fortes para superar um desafio

18 Larga as pequenas coisas e concentra-te nas coisas que importam

19 Se não podes mudar isso, muda a maneira como pensas sobre isso

20 Quando as coisas correm mal, faz uma pausa e sê gentil contigo

21 Identifica o que te ajudou a passar por uma fase difícil da tua vida

22 Encontra 3 coisas que te fazem sentir esperançoso/a e escreve-as

23 Lembra-te que todos os sentimentos e situações passam um dia

24 Escolhe ver algo de bom no que correu mal

25 Repara quando Julgas demasiado e sê gentil

26 Se achas que estás a exagerar, faz uma pausa e respira fundo

27 Escreve 3 coisas pelas quais estás grato (mesmo que hoje tenha sido um dia difícil)

28 Pensa no que podes aprender com um problema recente

29 Sê um/a realista optimista. Concentra-te no que pode correr bem

30 Procura um amigo, membro da família ou colega para te apoiar

31 Lembra-te que todos temos momentos difíceis - é parte do ser humano

