

## PONDĚLÍ



5 Ne nadarmo se říká: jezte vyváženou stravu, cvičte a chodte brzy spát...

## ÚTERÝ



6 Zastavte se, jen dýchejte a vnímejte svá chodidla pevně spojená se zemí

## STŘEDA



7 Zlepšete si svou náladu nějakou oblíbenou činností

## ČTVRTEK



1 Podnikněte malý krok vstříc vyřešení problému či překonání obavy

## PÁTEK

2 Zaměňte výraz „neumím,“ za výraz „neumím...ještě“

## SOBOTA

3 Nebojte se požádat druhé o pomoc, když ji potřebujete

## NEDĚLE

4 Najděte si něco, na co se dnes můžete těšit

12 Zapište si všechny své starosti. Až se na to budete později cítit, věnujte se jim

13 Posviťte si na negativní myšlenky. Najděte alternativní přerámování situace

14 Jděte se ven protáhnout a pročistěte si svou mysl i tělo

15 Stanovte si reálně dosažitelný cíl a již dnes k němu podnikněte první krok

16 Najděte zábavný způsob, jakým lze překonat negativní myšlenky

17 Pokuste se čelit výzvě nebo problému využitím vašich silných stránek

18 Nepřemýšlejte nad malichernostmi. Soustřeďte se na to nejdůležitější

19 Když něco nemůžete změnit, změňte alespoň způsob, jak o tom přemýšlíte

20 Když se vám něco nepodaří, odpočiňte si a chovejte se sami k sobě laskavě

21 Uvědomte si, co vám pomohlo překonat těžké životní období

22 Zapište si 3 události, na které se v nejbližší době těšíte

23 Mějte na paměti, že všechny negativní pocity a události časem přejdou

24 Hledejte světlou stránku čehokoliv, co se nevydařilo podle vašich představ

25 Odsuzování ostatních raději vyměňte za laskavost

26 Zhluboka se nadechněte, jakmile zjistíte, že reagujete přehnaně

27 Ať už se dnes stane cokoli, napište si 3 věci, za které jste dnes vděční

28 Zamyslete se, jak se můžete ponaučit z aktuálního problému

29 Budte optimistou stojícím nohama pevně na zemi. Zaměřte se na vše, co se může vydařit

30 Vyhledejte podporu, ať už u přátel, rodiny nebo kolegů v práci

31 Mějte na paměti, že je v pořádku někdy nebýt v pohodě. Jsme jenom lidé a ne roboti. 😊

