

SEGUNDA



TERÇA



QUARTA

QUINTA



SEXTA

SABADO

DOMINGO

5 Faça o básico certo: alimente-se bem, faça exercícios e durma cedo

6 Faça uma pausa, respire e sinta seus pés firmemente no chão

7 Mude o seu humor fazendo algo que você realmente gosta

8 Evite dizer "deve" ou "deveria" para si mesmo hoje

9 Coloque um problema em perspectiva, tendo uma visão ampliada

10 Encontre com alguém em quem confie e compartilhe seus sentimentos

11 Procure por algo positivo em uma situação difícil

12 Escreva suas preocupações e guarde-as para um momento adequado

13 Desafie os seus pensamentos negativos. Encontre outra interpretação

14 Saia e mova-se para ajudar a limpar sua cabeça

15 Defina uma meta alcançável e dê o primeiro passo

16 Encontre maneiras divertidas de se distrair de pensamentos inúteis

17 Use um de seus pontos fortes para superar um desafio hoje

18 Deixe de lado as pequenas coisas e concentre-se nas que importam

19 Se você não pode mudar algo, mude a maneira de encarar

20 Quando as coisas derem errado, faça uma pausa e seja gentil com você

21 Identifique o que o ajudou a superar um momento difícil em sua vida

22 Encontre 3 coisas sobre as quais você se sinta esperançoso e anote-as

23 Lembre-se de que todos os sentimentos e situações passam com o tempo

24 Escolha ver algo bom sobre o que deu errado

25 Observe quando você está se sentindo crítico e seja gentil

26 Perceba que está reagindo exageradamente e respire fundo

27 Escreva 3 coisas pelas quais você é grato (mesmo que tenha sido um dia difícil)

28 Pense no que você pode aprender com um problema recente

29 Seja um otimista realista. Concentre-se no que pode dar certo

30 Fale com um amigo, familiar ou colega para obter apoio

31 Lembre-se de que todos nós lutamos - faz parte do ser humano

