

HÉTFŐ



KEDD



SZERDA

CSÜTÖRTÖK



PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

5 Javítsd meg az alapokat! Egyél egészségesen, mozogj és aludj eleget!

6 Állj meg, végy mély levegőt és érezd, ahogy szilárdan állsz a talajon.

7 Változtass a hangulatodon valamivel, amit igazán élvezel!

8 Ma kerüld a "kell", "kellene" kifejezéseket magaddal szemben!

9 Nézd meg a nagyobb, teljes képet, ezzel helyezd más nézőpontba a problémád!

10 Keress meg valakit, akiben bízol és oszd meg vele az érzéseidet!

11 Keress valami pozitívumot egy nehéz helyzetben!

12 Írd le az aggályaidat és tedd el egy speciális "aggódós alkalomra"!

13 Nézz szembe a negatív gondolatokkal! Találj másik értelmezést.

14 Menj ki és mozogj, hogy kitisztuljon a fejed!

15 Tűzz ki egy elérhető célt és tedd meg az első lépést!

16 Találd meg a szórakoztató módját annak, hogyan tereld el a haszontalan gondolatokat!

17 Használd egy erősségedet arra, hogy túllendülj egy kihíváson!

18 Engedd el a kis dolgokat és figyelj azokra a dolgokra, amik számítanak!

19 Ha nem tudod megváltoztatni, változtasd meg azt, ahogyan gondolkodsz róla!

20 Ha a dolgok rosszra fordulnak, állj meg és lgy kedves magadhoz!

21 Figyeld meg, mi segített túljutni egy nehéz életszakaszon!

22 Keress 3 dolgot, ami reménnyel tölt el! Írd le őket!

23 Jusson eszedbe, hogy minden elmúlik egyszer!

24 Lásd meg a jót abban is, ami balul sült el!

25 Vedd észre, ha itálkezel és helyette kedves!

26 Csípd el magad, ha túlreagálsz valamit és végy egy nagy levegőt!

27 Írj le három dolgot, amiért hálás lehetsz még akkor is, ha nehéz napod van!

28 Gondold végig, mit tanultál egy korábbi problémából!

29 Légy realisztikus optimista! Fókuszálj arra, ami jó lehet!

30 Nyújts támaszt egy barátnak, kollégának, családtagnak!

31 Jusson eszedbe, hogy mind szenvedünk néha! Ez az emberi természet része

