

ПОНЕДЕЉАК



УТОРАК



СРЕДА

ЧЕТВРТАК



ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

5 Усвојите основну рутину: Једите здраво, вежбајте и идите раније у кревет

6 Паузирајте, дишите и осетите своја стопала на подлози

7 Промените своје расположење радећи нешто у чему заиста уживате

8 Данас избегавајте себи говорити „морам“ или „треbam“

9 Сагледајте проблем из друге перспективе узимајући ширу слику у обзир

10 Пронађите некога коме верујете и поделите своја осећања са њима

11 Потражите нешто позитивно у тешкој ситуацији

12 Напишите своје бриге и сачувајте их за посебно „време за бриге“

13 Преиспитајте своје негативне мисли; пронађите алтернативно тумачење

14 Изађите напоље и разбистрите главу

15 Поставите си досежан циљ и направите први корак ка истом

16 Пронађите забаван начин да се одвратите од беспомоћних мисли

17 Искористите једну од својих јачих страна у решавању данашњег изазова

18 Оставите мале ствари по страни и фокусирајте се на оно што је заиста битно

19 Ако нешто не можете променити, промените начин на који мислите о томе

20 Ако ствар крену лоше, направите паузу и будите љубазни према себи

21 Идентификујте оно нешто што вам је помогло кроз најтеже периоде у вашем животу

22 Пронађите 3 ствари које вас испуњавају надом и напишите их на папир

23 Запамтите да сви осећаји и ситуације пролазе са временом

24 Одаберите видети нешто добро у нечему што је пошло по злу

25 Приметите осећај када осуђујете и уместо тога будите љубазни

26 Ухватите себе у претераној реакцији и узмите предах

27 Напишите 3 ствари на којима сте захвални (иако вам је дан можда био тежак)

28 Размислите што можете научити из недавног проблема

29 Будите реално оптимистични. Фокусирајте се на оно добро

30 Потражите подршку од пријатеља, Ваших вољених и колега

31 Запамтите да се временом сви боримо са нечим – То је људски

