

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

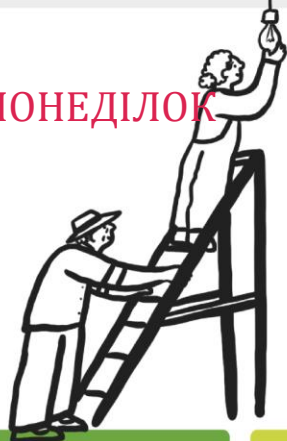
ЧЕТВЕР



П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



5 Налаштуй базові речі: правильне харчування, фізичні вправи, здоровий сон

6 Зроби паузу, дихай, відчуй свої стопи на землі

7 Перезавантажся, зробивши те, від чого дійсно отримуєш задоволення

8 Спробуй не казати собі «потрібно» та «повинен»

9 Подивись на проблему у перспективі, Оціни ситуацію ширше

10 Поговори з кимось, кому довіряєш, поділися своїми почуттями

11 Знайди щось позитивне в складній ситуації

12 Склади список своїх турбот та відклади їх на певний «час турбот»

13 Залиш негативні думки. Віднайди альтернативне сприйняття.

14 Виберись на прогулянку і провітри голову

15 Постав собі досягну мету та зроби перший крок до неї

16 Вигадай дивні способи відволікатись від некорисних думок

17 Застосуй одну зі своїх сильних сторін, щоб подолати проблеми сьогодення

18 Відпусти дрібниці та сконцентруйся на значущих речах

19 Якщо не можеш змінити щось, змieni своє ставлення до цього

20 Коли справи йдуть не так, постався до себе зі співчуттям

21 Подумай, що допомогло подолати складні часи в твоєму житті

22 Запиши три речі, які викликають у тебе надію

23 Пам'ятай, що всі почуття та ситуації минають з часом

24 Віднайди щось позитивне у чомусь, що пішло не так

25 Спробуй проявити доброту замість того, щоб засуджувати

26 Зроби глибокий вдих, коли помітиш, що реагуєш надмірно

27 Запиши 3 речі, за які ти вдячний (навіть, якщо сьогодні не твій день)

28 Подумай, що корисне ти виніс з нещодавньої складної ситуації

29 Будь реалістичним оптимістом. Думай про те, що може піти так

30 Попрохай про допомогу друга, члена родини чи колегу

31 Пам'ятай, що ти не один. Нам всім інколи важко.

