

# להתחיל שוב מהתחלה יולי 2021

## שני



## שלישי



## רביעי

## חמישי



## שישי

## שבת

## ראשון

5 היצמדו להרגלים טובים – איכלו היטב, הפעילו את גופכם, לכו לישון בזמן

6 עצרו לרגע, נשמו עמוק, חושו במגע רגליכם על האדמה

7 שפרו את מצב רוחכם – עשו משהו שאתם נהנים ממנו

8 המנעו מלומר לעצמכם שאתם "מוזכחים" או "צריכים" לעשות משהו היום

9 הסתכלו על בעיה שמטרידה אתכם בפרספקטיבה רחבה יותר

10 פנו למישהו שאתם סומכים עליו ושתפו אותו ברגשותיכם

11 חפשו נקודה חיובית, גם במצב קשה

12 כתבו את הדאגות שלכם והגבילו את הזמן שבו אתם חושבים עליהן

13 הטילו ספק במחשבה שלילית. מצאו פרשנות אחרת

14 צאו החוצה והפעילו את הגוף כדי "לנקות" את הראש

15 הציבו מטרה ריאלית וקחו את הצעד הראשון להגשים אותה

16 מצאו דרכים מהנות להסיח את הדעת ממחשבות לא מועילות

17 השתמשו באחת מהחוזקות שלכם כדי להתמודד עם אתגר כלשהו היום

18 התמקדו בדברים החשובים. הניחו לדברים השוליים

19 אם אינכם יכולים, לשנות דבר כלשהו, שנו את הדרך בה אתם חושבים על הדבר

20 כאשר משהו משתבש, עצרו והיו טובים כלפי עצמכם

21 זהו מה עזר לכם להתגבר על תקופה קשה בחייכם

22 מצאו שלשה דברים הגורמים לכם להיות אופטימיים וכתבו אותם

23 זכרו שכל הרגשות והמצבים חולפים עם הזמן

24 בחרו לראות משהו חיובי גם בסיטואציה שהשתבשה

25 שמו לב מתי אתם נוטים להיות שיפוטניים ונהגו במקום זה, בחמלה

26 שימו לב מתי אתם מגיבים בהפרזה וקחו נשימה עמוקה

27 כתבו שלשה דברים שאתם מכירים תודה עליהם (גם ביום קשה)

28 חישוב מה אתם יכולים ללמוד מקושי שהעסיק אתכם לאחרונה

29 היו אופטימיסטיים מפוכחים. התמקדו במה שעשוי להצליח

30 אם אתם זקוקים לתמיכה רגשית אל תהססו לפנות לבן משפחה, חבר או עמית לעבודה

31 זכרו שלהיות בן אנוש, משמעותו, בין היתר, להתמודד עם קשיים

