

Jump Back Up July 2021

SENIN



SELASA



RABU

KAMIS



JUMAT

SABTU

MINGGU

5 Lakukan hal yang mendasar: Makan dengan baik, berolahraga, dan tidur tepat waktu

6 Berhenti sejenak, bernapas dan rasakan pijakan kaki Anda dengan kuat di tanah

7 Ganti suasana hati dengan melakukan sesuatu yang benar-benar Anda nikmati

1 Ambil langkah kecil untuk membantu mengatasi masalah atau rasa khawatir

2 Mengadopsi pola pikir pertumbuhan.

3 Bersedia untuk meminta bantuan di saat Anda membutuhkannya

4 Temukan sesuatu yang patut dinantikan untuk hari ini

12 Tuliskan kekhawatiran Anda dan simpan untuk 'waktu yang tepat merasa khawatir'

13 Tantang pikiran negatif dengan mencari interpretasi alternatif

14 Pergi ke luar dan bergerak untuk membantu membersihkan isi kepalamu

15 Tentukan sendiri tujuan yang dapat dicapai dan ambil langkah pertama

16 Temukan cara menyenangkan untuk mengalihkan perhatian Anda dari pikiran yang tidak membantu

17 Gunakan salah satu dari kekuatan Anda untuk mengatasi tantangan hari ini

18 Lupakan hal-hal kecil dan fokus hanya pada hal-hal yang penting

19 Jika tidak bisa merubah tentang sesuatu, ubah cara Anda memikirkannya

20 Ketika banyak kejadian yang salah, berhenti sejenak dan bersikap baik pada diri sendiri

21 Identifikasi apa yang membantu Anda melewati masa-masa sulit dalam hidup Anda

22 Temukan 3 hal ketika Anda merasa penuh harapan dan tuliskanlah

23 Ingat, bahwa semua perasaan dan situasi akan berlalu pada waktunya

24 Pilih untuk melihat sesuatu yang baik dari suatu kejadian yang salah

25 Perhatikan kapan Anda merasa menghakimi dan bersikap baik sebagai gantinya

26 Sadari jika Anda bereaksi berlebihan dan ambil napas dalam

27 Tulis 3 hal yang Anda syukuri (walaupun hari ini terasa berat)

28 Pikirkan tentang apa yang dapat Anda pelajari dari suatu masalah baru-baru ini

29 Bersikap optimis dan realistis. Tetap fokus pada hal baik yang bisa dilakukan

30 Terus menjaga hubungan dengan teman, anggota keluarga, atau kolega

31 Ingat semua perjuangan kita adalah bagian dari menjadi manusia

ACTION FOR HAPPINESS

Lebih Bahagia · Lebih Baik · Bersama-sama

