

Salt de revenire Iulie 2021

LUNI



5 **Adoptați** regulile de bază: mâncați bine, faceți exerciții fizice și mergeți la culcare devreme

MARȚI



6 **Opriti-vă, respirați și simțiți pământul de sub picioare**

MIERCURI



7 **Modificați-vă** starea de spirit pentru a face ceva ce vă place cu adevărat

JOI



1 **Faceți un pas mic** pentru depășirea unei probleme sau a unei îngrijorări

VINERI

2 **Adoptați o mentalitate progresivă.** Transformați "Nu pot" în "Nu pot încă"

SÂMBĂȚĂ

3 **Fiți dispuși de a cere ajutor** la nevoie

DUMINICĂ

4 **Găsiți ceva care să fie așteptat cu nerăbdare** astăzi

11 **Cautați ceva pozitiv** într-o situație dificilă

18 **Ignorați lucrurile mărunte și concentrați-vă** pe cele care sunt importante

25 **Observați când judecați și fiți buni** în schimb



12 **Notați-vă grijile și păstrați-le** pentru o "perioada de îngrijorare"

13 **Contracarați gândurile negative.** Găsiți o interpretare alternativă

14 **Ieșiți afară și faceți mișcare** pentru a vă limpezi capul

15 **Setați-vă un obiectiv realizabil și faceți primul pas**

16 **Găsiți un mod distractiv de a vă distra**ge atenția de la gânduri nefolositoare

17 **Utilizați unul dintre punctele dvs. forte** pentru a depăși o provocare

19 **Dacă nu puteți schimba o situație,** schimbați modul de gândire

20 **Când lucrurile merg prost,** luați o pauză și fiți buni cu dvs

21 **Identificați ceea ce v-a ajutat să treceți** peste o perioadă dificilă din viața dvs

22 **Găsiți 3 lucruri pentru care vă simțiți plini de speranță și notați-le**

23 **Amintiți-vă că toate sentimentele și situațiile** sunt trecătoare

24 **Gasiți ceva bun într-o situație care a mers prost**

26 **Surprindeți-vă când reacționați** peste măsură și respirați profund

27 **Notați 3 lucruri pentru care sunteți recunoscători** (chiar dacă astăzi a fost o zi grea)

28 **Gândiți-vă la ceea ce puteți învăța** dintr-o situație problematică recentă

29 **Fiți optimiști într-un mod realist.** Concentrați-vă pe ceea ce ar putea să meargă bine

30 **Contactați un prieten, un membru al familiei sau un coleg** pentru sprijin

31 **Amintiți-vă că toți avem uneori dificultăți** - face parte din ființa umană



ACTION FOR HAPPINESS

Mai fericiți · Mai buni · Împreună