

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

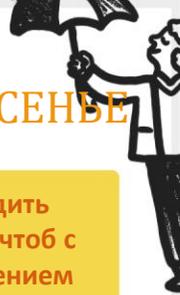
ЧЕТВЕРГ



ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



5 Установите основные правила: правильно питайтесь, занимайтесь спортом и вовремя ложитесь спать

6 Сделайте паузу, подышите, почувствуйте, как ноги уверенно стоят на земле

7 Измените свое настроение, сделав что-то доставляющее вам удовольствие

8 Избегайте сегодня слов «должен» или «следует» по отношению к себе

9 Рассматривайте проблему в перспективе, наблюдая более широкую картину

10 Протяните руку тем, кому вы доверяете, и поделитесь с ними своими чувствами

11 Ищите позитивное в трудных ситуациях

12 Запишите свои заботы и отложите их на специальное «время для беспокойства»

13 Бросьте вызов негативным мыслям. Найдите альтернативную интерпретацию

14 Выбирайтесь на улицу и двигайтесь, чтоб помочь своей голове очиститься

15 Установите достижимую цель и сделайте первый шаг к ней

16 Найдите забавный способ для разрушения бесполезных мыслей

17 Используйте свою сильную сторону для преодоления вызовов сегодняшнего дня

18 Отпустите мелкое и сфокусируйтесь на том, что действительно важно

19 Если не можете это изменить, измените свои мысли по отношению к этому

20 Если что-то пошло не так, сделайте паузу и будьте добрее к себе

21 Определите, что помогло вам пережить тяжелые времена в вашей жизни

22 Найдите 3 вещи, которые вызывают у вас чувство надежды и запишите их

23 Напомните, что все чувства и ситуации со временем пройдут

24 Выбирайте видеть хорошее даже в том, что пошло неправильно

25 Замечайте, когда вы проявляете оценивающие суждения и будьте добрее

26 Поймайте себя на том, что реагируете слишком бурно и сделайте глубокий вдох

27 Напишите 3 вещи, за которые вы благодарны (даже если сегодня было очень тяжело)

28 Подумайте о том, чему вы можете научиться в текущей ситуации

29 Будьте реалистичным оптимистом. Держите фокус на том, что может пойти хорошо

30 Протяните руку другу, члену семьи или коллеге для поддержки

31 Помните, мы все временами боремся – это часть человеческого бытия

