

یکشنبه      شنبه      جمعه      پنجشنبه      چهارشنبه      سه شنبه      دوشنبه



5 اصول پایه رو درست انجام بده: غذای خوب، ورزش، خواب به موقع.

6 مکت کن، نفس بکش و پاهات رو استوار روی زمین احساس کن.

7 روحیه ات رو با انجام کاری که لذت میبری تغییر بده.

8 از گفتن "باید" و "حتما" امروز خودداری کن.

9 در برخورد با مشکلات، تصویر بزرگتر رو هم در نظر بگیر.

10 امروز احساسات رو با یک فرد مورد اعتماد درمیان بگذار.

11 در سختی ها، دنبال جنبه مثبت باش.

12 نگرانیها رو بنویس و یک وقت محدود برای فکر کردن بهشون اختصاص بده.

13 افکار منفیت رو به چالش بکش. یک تفسیر متفاوت از اونها داشته باش.

14 برو بیرون و حرکت کن تا به افکارت نظم بدی.

15 یک هدف قابل دسترسی تعیین کن و اولین قدم رو بردار.

16 برای تمرکز نکردن روی افکار منفی، دست به ابتکار بزن.

17 از تواناییها برای غلبه بر چالشها استفاده کن.

18 جزئیات رو کنار بگذار و روی چیزهای مهم تمرکز کن.

19 اگر نمیتونی چیزی رو تغییر بدی، روش فکر کردن روی اون رو تغییر بده.

20 وقتی کارها خراب میشه، با خودت مهربان باش.

21 ویژگیهایی که باعث شدند از پس شرایط سخت قبلا بریای رو پیدا کن.

22 سه چیز رو که بهشون امیدوار هستی بنویس.

23 به یاد داشته باش که تمام احساسات و موقعیت ها در طی زمان میگذرن.

24 یک جنبه خوب در چیزی که درست پیش نرفته پیدا کن.

25 به جای قضاوت کردن، مهربان باش.

26 به جای عکس العمل شدید، نفس عمیق بکش.

27 حتی اگر امروز روز سختی بوده، سه چیز رو که قدردان هستی بنویس.

28 فکر کن چه چیزی از آخرین مشکلی که داشتی میتونی یاد بگیری.

29 یک خوشبین واقع بین باش. روی چیزی که میتونه درست پیش بره فکر کن.

30 اگر مشکلی پیش میاد، با دوستان، خانواده و یا همکارانت تماس بگیر.

31 به یاد داشته باش ما همگی گاهی دچار چالش میشیم. این قسمتی از انسان بودن هست.

