

ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ



ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ



5 Κάντε τα βασικά: τραφείτε καλά, ασκηθείτε και κοιμηθείτε αρκετά

6 Σταματήστε, αναπνεύστε και αισθανθείτε τα πόδια σας στο έδαφος

7 Αλλάξτε τη διάθεσή σας κάνοντας κάτι που πραγματικά σας ευχαριστεί

8 Αποφύγετε να πείτε «πρέπει» στον εαυτό σας σήμερα

9 Δώστε προοπτική σε ένα πρόβλημα βλέποντας τη μεγαλύτερη εικόνα

10 Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με κάποιον που εμπιστεύεστε

11 Αναζητήστε κάτι θετικό σε μια δύσκολη κατάσταση

12 Γράψτε τις ανησυχίες σας και διαθέστε συγκεκριμένο «χρόνο ανησυχίας»

13 Προκαλέστε τις αρνητικές σκέψεις. Βρείτε μια εναλλακτική ερμηνεία

14 Βγείτε έξω και κινηθείτε για να καθαρίσει το μυαλό σας

15 Θέστε έναν εφικτό στόχο για εσάς και κάντε το πρώτο βήμα

16 Αποσπάστε την προσοχή σας από δυσλειτουργικές σκέψεις

17 Χρησιμοποιήστε τις δυνάμεις σας για να ξεπεράσετε μια δυσκολία σήμερα

18 Αφήστε τα μικρά και εστιάστε στα πράγματα που έχουν σημασία

19 Εάν δεν μπορείτε να το αλλάξετε, αλλάξτε τον τρόπο που το σκέφτεστε

20 Όταν τα πράγματα πάνε στραβά, να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας

21 Αναγνωρίστε τι σας βοήθησε σε μια δύσκολη στιγμή στη ζωή σας

22 Βρείτε 3 πράγματα που αισθάνεστε ελπιδοφόρα και γράψτε τα

23 Θυμηθείτε ότι όλα τα συναισθήματα και οι καταστάσεις περνούν με το χρόνο

24 Επιλέξτε να δείτε κάτι καλό για το τι έχει πάει στραβά

25 Παρατηρήστε όταν αισθάνεστε επικριτικά και να είστε ευγενικοί

26 Αποφύγετε τις υπερβολικές αντιδράσεις και πάρτε μια βαθιά ανάσα

27 Γράψτε 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες σήμερα

28 Σκεφτείτε τι μπορείτε να μάθετε από ένα πρόσφατο πρόβλημα

29 Γίνετε αισιόδοξος ρεαλιστής. Εστιάστε σε αυτό που θα μπορούσε να πάει σωστά

30 Επικοινωνήστε με έναν φίλο, συγγενή ή συνάδελφο για υποστήριξη

31 Θυμηθείτε ότι όλοι αγωνιζόμαστε - είναι μέρος του να είσαι άνθρωπος

