

PONEDJELJAK



UTORAK



SRIJEDA

ČETVRTAK



PETAK

SUBOTA

NEDJELJA



5 Usvojite osnovnu rutinu. Jedite zdravo, vježbajte i idite ranije u krevet

6 Zastanite, udahnite i osjetite svoja stopala čvrsto na zemlji

7 Promijenite svoje raspoloženje radeći nešto u čemu zaista uživate

8 Danas izbjegavajte sebi govoriti „moram“ ili „trebao bih“

9 Stavi problem u perspektivu gledajući cijelu sliku

10 Pronađite nekoga kome vjerujete i podijelite svoje osjećaje s njima

11 Potražite nešto pozitivno u teškoj situaciji

12 Zapišite svoje brige i sačuvajte ih za posebno „vrijeme za zabrinutost“

13 Preispitajte svoje negativne misli. Pronađite alternativnu interpretaciju

14 Izadite van i krećite se kako biste razbistrili glavu

15 Postavite sebi ostvarivi cilj i učinite prvi korak

16 Pronađite zabavan način kako biste se odmaknuli od misli koje ne pomažu

17 Koristite jednu od svojih prednosti kako biste danas prevladali izazov

18 Pustite male stvari i usredotočite se na ono što je važno.

19 Ako nešto ne možete promijeniti, promijenite način na koji razmišljate o tome

20 Kada stvari krenu loše, zastanite i budite blagi prema sebi

21 Utvrdite što vam je pomoglo prebroditi teška razdoblja u životu

22 Pronađite 3 stvari zbog kojih osjećate nadu i zapišite ih

23 Zapamtite da svi osjećaji i situacije prođu s vremenom

24 Odaberite vidjeti nešto dobro u onome što je pošlo po zlu

25 Primijetite kad se osjećate osuđujuće i budite ljubazni umjesto toga

26 Shvatite kada pretjerano reagirate i duboko udahnite

27 Zapišite 3 stvari na kojima ste zahvalni (čak i ako je danas bilo teško)

28 Razmislite o tome što možete naučiti iz nedavnog problema

29 Budite realni optimist. Usredotočite se na ono što bi moglo biti dobro

30 Obratite se prijatelju, članu obitelji ili kolegi za podršku

31 Sjetite se da se svi ponekad borimo - to je ljudski

