

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

1 Udělejte malý krůček k překonání nějakého problému.

2 Osvojte si růstové myšlení. Změňte "nemůžu" na "zatím nemůžu".

3 Řekněte si o pomoc, když ji potřebujete.

4 Najděte něco, na co se můžete těšit už dnes.

5 Dejte si záležet na základních věcech: dobře jezte, cvičte a choďte včas spát.

6 Zastavte se, dýchejte a vnímejte své nohy pevně na zemi.

7 Změňte svou náladu tím, že budete dělat něco, co vás opravdu baví.

8 Vyhněte se tomu, abyste si dnes říkali "musím" nebo "měl bych".

9 Podívejte se na problém z nadhledu a vnímejte ho v širších souvislostech.

10 Oslovte někoho, komu důvěřujete, a podělte se s ním o své pocity.

11 Zkuste najít na obtížné situaci něco pozitivního.

12 Zapište si své starosti a nechte si je na určitý "čas starostí".

13 Zpochybněte negativní myšlenky. Najděte alternativní výklad.

14 Vyjděte ven a hýbejte se, abyste si pročistili hlavu.

15 Stanovte si dosažitelný cíl a udělejte první krok.

16 Hledejte způsoby, jak najít rozptýlení od neužitečných myšlenek.

17 Využijte jednu ze svých silných stránek k překonání dnešní výzvy.

18 Pusťte z hlavy maličkosti a soustřeďte se na věci, na kterých záleží.

19 Pokud nemůžete věci změnit, změňte způsob, jakým o nich přemýšlíte.

20 Když se něco nedaří, zastavte se a buďte k sobě laskaví.

21 Zjistěte, co vám pomohlo překonat těžké životní období v minulosti.

22 Najděte si 3 věci, které vám dodávají naději, a zapište si je.

23 Pamatujte, že všechny pocity a situace časem pomínou.

24 Rozhodněte se hledat něco dobrého na tom, co se vám nepodařilo.

25 Všimněte si, kdy se cítíte odsuzující, a buďte laskaví.

26 Přistihněte se, jak přehnaně reagujete, a zhluboka se nadechněte.

27 Napište si 3 věci, za které jste vděční (i když byl dnešek těžký).

28 Přemýšlejte o tom, co se můžete z nedávného problému naučit.

29 Buďte realističtí optimisté. Zaměřte se na to, co by se mohlo podařit.

30 Obráťte se na přítele, člena rodiny nebo kolegu a požádejte ho o podporu.

31 Pamatujte, že všichni občas bojujeme - je to součást lidského bytí.

