

PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA



ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

4

Najděte si něco, na co se dnes můžete těšit

5

Dbejte na životosprávu: jezte vyváženou stravu, cvičte a chodte včas spát

6

Zastavte se, dýchejte a vnímejte, jak se vaše chodidla pevně dotýkají země

8

Zlepšete si náladu činnostmi, která vás opravdu baví

1

Podnikněte malý krok vstříc vyřešení vašeho problému

2

Osvojte si růstové myšlení: Místo „neumím“ řekněte „ještě to neumím“

3

Nebojte se požádat o pomoc, pokud ji opravdu potřebujete

11

Zkuste hledat pozitiva i v těžkých situacích

12

Sepište si své starosti a vyhradte si pro ně konkrétní „čas na starosti“

13

Zkuste zpochybňovat negativní myšlenky. Prozkoumejte různé interpretace a perspektivy

14

Jděte ven a pročistěte si mysl pohybem

15

Stanovte si nějaký dosažitelný cíl a podnikněte první krok vstříc jeho splnění

16

Najděte si nějaký zábavný způsob jak se odreagovat od chmurných myšlenek

17

Zkuste dnes vědomě použít některou ze svých silných stránek

18

Nelpěte na maličkostech a raději se soustřeďte na to, na čem opravdu záleží

19

I když něco nemůžete změnit, zkuste o tom alespoň přemýšlet jinak

20

Když se vám něco nedaří, zvolněte tempo a buďte sami k sobě laskaví

21

Uvědomte si, co vám pomohlo se přenést přes těžké období ve vašem životě

22

Najděte a zapište si 3 věci, které vám dodávají naději do budoucna

23

Mějte na paměti, že všechny pocity a události časem přejdou

24

Pokuste se najít něco příznosného i na věcech, které se nevydařily

25

Všimněte si, pokud ostatní příliš soudíte a zkuste být laskavější

26

Všimněte si situací, kdy reagujete přehnaně a zhluboka se nadechněte

27

Zaznamenejte si 3 věci, za které jste vděční (i když dnešek nebyl zrovna nejlehčí)

28

Zapřemýšlejte nad tím, co si můžete odnést z poslední problematické situace

29

Buďte realistickým optimistou. Zaměřte se na věci, které se mohou podařit

30

Požádejte kamaráda, kolegu nebo člena rodiny o podporu

31

Mějte na paměti, že je v pořádku, pokud občas máte den pod psa

