

PAZARTESİ

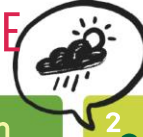


SALI



ÇARŞAMBA

PERŞEMBE



CUMA

CUMARTESİ

PAZAR



5 En temel şeyleri doğru yap - iyi yemek ye, egzersiz yap ve yatağa vaktinde git

6 Durakla, nefes al ve ayaklarının yere bastığını hisset

7 Gerçekten hoşuna giden bir şey yap ve modunu değiştir

8 Bugün kendine -meli, -malı ile biten şeyler söylemekten kaçın

9 Bir probleme geniş açıdan bak ve büyük resmi gör

10 Güvendiğin birini ara ve duygularını paylaş

11 Zor bir durumun içinde olumlu bir şey ara

12 Canını sıkın şeylerin listesini yap ve onları "can sıkıntısı zamanı" için sakla

13 Negatif düşüncelerle yüzleş. Alternatif bir yorum bul

14 Kafanı boşaltmak üzere dışarı çık ve hareket et

15 Kendine ulaşılabilir bir hedef koy ve ilk adımı at

16 Kendini yararsız düşüncelerden uzaklaştırmanın eğlenceli yollarını bul

17 Bir zorluğun üstesinden gelmek için güçlü yönlerinden birini kullan

18 Küçük şeyleri boşver ve gerçekten önemli olan şeylere odaklan

19 Bir şeyi değiştiremiyor- san, onu düşünme şeklini değiştir

20 İşler yanlış gittiğinde, durakla ve kendine karşı nazik ol

21 Hayatındaki zor bir dönemi atlatmaya neyin yardımcı olduğunu belirle

22 Umutlu hissettiğin 3 şeyi bul ve bunları yaz

23 Bütün durumların ve duyguların zamanla geçtiğini hatırla

24 Ters giden bir meselede iyi olan bir şeyi görmeye çalış

25 Yargılayıcı hissettiğin anları fark et ve nazik olmayı seç

26 Aşırı tepki verdiğin durumları yakala ve derin nefes al

27 Minnettar olduğun 3 şeyi listele (bugün zor bir gün olduysa bile)

28 Son zamanlardaki bir sıkıntından ne öğrenebileceğini düşün

29 Gerçekçi bir iyimser ol. Neyin doğru gidebileceğine odaklan

30 Destek için bir arkadaşına, aileden birine veya meslektaşına ulaş

31 Hepimizin zaman zaman zorlandığını hatırla- bu insan olmanın bir parçası

