

שבת

ראשון

שני

שלישי

רביעי

חמישי

שישי

1 קח את הצעד הראשון בדרך לפתרון בעיה שמציקה

2 אין "לא יכול" יש "לא יכול עדיין"

3 אל תתבייש לקבל עזרה במידה ואתה זקוק לה

4 צפו למשהו מעניין או מיוחד שיקרה היום

5 הקפידו על אוכל מזין ובריא, התעמלות קבועה ושינה טובה

6 עצרו, נשמו עמוק, הרגישו את הרגליים יציבות על הקרקע

7 אם יש לכם ממצב רוח לא כ"כ טוב, מצאו פעילות שמשמחת אתכם

8 המנעו משימוש במילים "צריכים" או "מוכרחים"

9 שימו לב לתמונה הגדולה, הבעיה היא רק חלק קטן מהחיים

10 שתפו את רגשותיכם עם מישהו שאתם סומכים עליו

11 חפשו נקודות חיוביות גם במצבים של קושי ואתגר

12 עלו את רגשותיכם על הכתב. אם יש לכם דאגות, הקציבו להן זמן מסוים. אל תדאגו כל היום

13 הטילו ספק במחשבות שליליות. חפשו פרשנות אחרת למצב

14 "נקו את הראש", צאו החוצה לסיבוב

15 הציבו מטרה והתחילו לנוע לקראתה

16 הסיטו מחשבות טורדניות על פעילות מהנה

17 השתמשו באחת החוזקות שלכם כדי להתמודד עם אתגר

18 התמקדו בעיקר ולא בטפל.

19 אם אתם נתקלים במצב שלא ניתן לשינוי, שנו את נקודת המבט שלכם עליו

20 כשמשהו לא מתנהל כשורה, עצרו ותנו תשומת לב לעצמכם

21 מה עזר לכם להתמודד בעבר עם קושי או אתגר? התחברו ליכולות שיש לכם

22 כתבו שלשה דברים להם את מצפיים ומאמינים שיקרו בעתיד

23 זכרו שהזמן מרפא את הכל

24 חפשו נקודה חיובית גם במשהו שלא הצלחתם בו

25 כשאתם נעשים שיפוטיים וביקורתיים, עצרו לרגע, ובחרו לנהוג בחמלה

26 כשמשהו מאד מרגיז ומעצבן אתכם, נשמו עמוק, יש מצב שהתגובה שלכם מוגזמת

27 רשמו שלשה דברים שאתם מודים עליהם היום, גם אם היה לכם יום קשה

28 חישובו! מה ניתן ללמוד מבעיה שאתם מתמודדים איתה

29 נסו להיות אופטימיסטיים, ריאליסטיים, התמקדו במה שיכול להצליח

30 אם קשה לכם, שתפו בן משפחה או חבר קרוב

31 זכרו! התמודדות עם קושי זה חלק מהחיים

