

DISSABTE

1 Fes una petita passa que t'ajudi a superar un problema o una preocupació

8 Avui evita dir-te "he de..." o "hauria de..."

15 Proposa't una fita realista i fes cap a ella una primera passa

22 Fes una llista de tres coses que et facin sentir esperança i escriu-les

29 Sigues un optimista realista. Centra't en el que pot sortir bé

DIUMENGE

2 Adopta una actitud de creixement. Canvia "no ho sé fer" per un "ho puc aprendre"

9 Contempla un problema amb certa distància per tenir-ne una visió més general

16 Troba maneres divertides per distreure't dels pensaments inútils

23 Recorda que tots els sentiments i situacions sempre passen

30 Comunica't amb un amic, familiar o col·lega perquè et pugui donar suport

DILLUNS

3 Mostra't disposat a demanar ajuda quan la necessitis

10 Comunica't amb algú amb qui confies i comparteix amb ell/a els teus sentiments

17 Avui, empra un dels teus punts forts per superar alguna dificultat

24 Tria veure alguna cosa bona en quelcom que no ha sortit bé

31 Recorda que tots tenim moments difícils a vegades. Això forma part de la nostra experiència vital

DIMARTS

4 Avui cerca alguna cosa que esperes amb il·lusió

11 Cerca alguna cosa positiva d'una situació difícil

18 Deixa estar les coses insignificants i centra't amb les coses realment importants

25 Observa't quan et disposes a fer un judici i, en lloc d'això, sigues amable

DIMECRES

5 Fes bé allò més bàsic: menja bé, fes exercici i ves-te'n a dormir d'hora

12 Escriu el que et preocupa i pensa-hi només en un "temps per preocupar-se"

19 Si no pots canviar una cosa, canvia la teva manera de pensar

26 Observa quan et disposes a reaccionar de forma exagerada i respira profundament

DIJOUS

6 Fes una pausa, respira i sent els teus peus fermes a terra

13 Qüestiona els teus pensaments negatius. Troba una interpretació alternativa

20 Quan les coses no vagin bé, fes una pausa i sigues amable amb tu mateix/a

27 Escriu tres coses per les quals et sents agraït/da (fins i tot si has tingut un dia difícil)

DIVENDRES

7 Canvia el teu estat d'ànim, tot fent alguna cosa que et permeti gaudir

14 Surt i mou-te per ajudar-te a aclarir la ment

21 Identifica una cosa que et va ajudar a superar un moment difícil de la teva vida

28 Pensa en el que pots aprendre d'un problema recent

