

Jump back up - juli 2023

LØRDAG

SØNDAG

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

1 Tag et lille skridt for at hjælpe med at overvinde et problem eller en bekymring

2 Ændr et "Jeg kan ikke" til "Jeg kan ikke...endnu"

3 Vær villig til at bede om hjælp, når du har brug for det

4 Find noget at se frem til i dag

5 Få det grundlæggende på plads: spis godt, dyrk motion og få en god nats søvn

6 Hold en pause, træk vejret og mærk dine fødder solidt på jorden

7 Boost dit humør ved at gøre noget, du virkelig nyder

8 Undgå at sige "skal" eller "burde" til dig selv i dag

9 Sæt et problem i perspektiv ved at se det større billede

10 Ræk ud til en person, du har tillid til, og del dine følelser med vedkommende

11 Se efter noget positivt i en vanskelig situation

12 Skriv dine bekymringer ned og gem dem til en bestemt "bekymringstid"

13 Udfordr negative tanker. Find en alternativ fortolkning

14 Gå udenfor og bevæg dig, for at få klarhed i hovedet

15 Sæt dig et opnåeligt mål, og tag det første skridt

16 Find sjove måder at distrahere dig selv fra ubehjælpssomme tanker på

17 Brug en af dine styrker til at overvinde en udfordring i dag

18 Giv slip på de små ting og fokuser på de ting, der betyder noget

19 Hvis du ikke kan ændre det, så ændre den måde, du tænker om det på

20 Hvis noget går galt, så hold en pause og vær venlig mod dig selv

21 Identificer, hvad der hjalp dig gennem en svær tid i dit liv

22 Find 3 ting, du føler dig håbefulde over, og skriv dem ned

23 Husk, at alle ølelser og situationer går over med tiden

24 Vælg at se noget godt i det, der er gået galt

25 Læg mærke til, når du føler dig fordømmende, og vær venlig i stedet

26 Fang dig selv i at over reagere og tag en dyb indånding

27 Skriv 3 ting ned, som du er taknemmelig for (selv hvis dagen i dag var hård)

28 Tænk over, hvad du kan lære af et nyligt opstået problem

29 Vær en realistisk optimist. Fokuser på det, der kunne gå godt

30 Kontakt en ven, et familiemedlem eller en kollega for at få støtte

31 Husk, at vi alle kæmper til tider - det er en del af det at være menneske

