

# Luglio Resiliente 2023

SABATO

DOMENICA

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

1  
Compi un passo per superare una difficoltà

2 Adotta una mentalità di crescita. Sostituisci "Non posso" con "Non posso... per ora"

3  
Sii disposto a chiedere aiuto quando necessario

4  
Trova qualcosa per cui rallegrarti

5 Poni delle basi solide: mangia correttamente, fai esercizio e vai a letto in orario

6  
Fermati, respira e percepisci i tuoi piedi saldi sul terreno

7  
Cambia il tuo umore facendo qualcosa che ami

8  
Evita di dirti "Devo" o "Dovrei"

9  
Guarda un problema in prospettiva e vedi il quadro globale

10  
Riconnettiti a qualcuno di cui ti fidi e condividi i tuoi sentimenti

11  
Cerca il lato positivo anche nelle situazioni difficili

12  
Trascrivi le tue preoccupazioni e tienile per un tempo loro dedicato

13  
Sfida i pensieri negativi. Trova un'interpretazione e alternativa

14  
Esci e muoviti per schiarirti i pensieri

15  
Poniti un obiettivo realizzabile e compi il primo step

16  
Trova dei modi divertenti per distrarti dai pensieri inutili

17  
Usa uno dei tuoi punti di forza per superare una difficoltà

18  
Lascia andare i pensieri minori e concentrati su ciò che realmente conta

19  
Se non puoi cambiarlo, cambia il modo di pensarlo

20  
Quando le cose si fanno difficili fermati e sii gentile con te stesso

21  
Identifica cosa ti ha aiutato a superare periodi difficili nella tua vita

22  
Trova 3 cose che ti ispirano speranza e trascrivile

23  
Ricorda che tutte le situazioni ed emozioni passano

24  
Scegli di vedere il lato positivo anche in ciò che è andato male

25  
Nota quando sei nel giudizio e sii, invece, nella gentilezza

26  
Quando hai una reazione esagerata fai un respiro profondo

27  
Anche se oggi è stata dura, trascrivi 3 cose cui sei grato

28  
Pensa a ciò che puoi apprendere da un problema recente

29  
Sii un ottimista reale. Focalizzati su ciò che può andare bene

30  
Riconnettiti ad un amico o familiare per ricevere supporto

31  
Ricorda che tutti facciamo fatica, a volte - fa parte dell'essere umani

