



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG



FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



5 Tag der gesunden Grundlagen: gutes Essen, Bewegung, genug Schlaf

6 Pause machen, atmen, die Erde durch die Füße spüren!

7 Beflügele deine Stimmung mit einer genussvollen Tätigkeit

8 Sag dir heute statt ‚ich muss‘ oder ‚ich sollte‘ ‚ich kann‘ oder ‚ich will‘

9 Sieh dir an, wie klein ein scheinbar schweres Problem im Gesamtbild wird

10 Teile heute deine Gefühle mit jemandem, dem du vertraust

11 Sieh die Chance und den Gewinn in einer schwierigen Situation

12 Schreib deine Sorgen für eine gebündelte ‚Sorgenzeit‘ auf und lass sie jetzt los

13 Besiege deine negativen Gedanken durch eine hilfreiche Interpretation der Dinge

14 Beweg dich in der Natur, um deinen Geist zu erfrischen

15 Setze dir ein realistisches Ziel und mache den ersten Schritt

16 Finde humorvolle Wege, um dich von schädlichen Gedanken abzubringen

17 Welche besondere Fähigkeit hilft dir heute, einer Herausforderung zu begegnen?

18 Lass den Kleinkram beiseite und konzentriere dich auf die wichtigen Dinge

19 Wenn du etwas nicht ändern kannst, ändere deine Denkweise darüber

20 Wenn dir etwas schiefgeht, gönn dir eine Pause und viel Freundlichkeit

21 Merk dir, was dir durch schwere Zeiten geholfen hat

22 Notiere dir 3 Dinge, die dir Hoffnung geben

23 Mach dir bewusst, dass alle Gefühle und Erlebnisse vergehen

24 Entscheide dich, in dem, was verkehrt läuft, immer auch das Positive zu suchen

25 Wenn du merkst, dass du urteilst, entscheide dich stattdessen für Freundlichkeit

26 Wenn du überreagierst, atme tief durch

27 Schreib 3 Dinge auf, für die du dankbar bist, gerade an einem schweren Tag

28 Was könntest du aus einem deiner aktuellen Probleme lernen?

29 Sei ein realistischer Optimist. Konzentriere dich darauf, was gut laufen könnte

30 Bitte einen Freund, Verwandten, oder Kollegen um Unterstützung

31 Sei dir bewusst, dass jeder mal mit sich kämpft; es gehört zum Menschsein

