

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



1 Mach den ersten kleinen Schritt zur Lösung eines Problems

2 Glaub an Dich: Wandle ‚Ich kann nicht‘ in ‚Ich kann noch nicht‘

3 Bitte offen um Hilfe, wenn du sie brauchst

4 Worauf kannst du dich heute freuen?

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 Setze ein Problem ins rechte Licht, indem du das Gesamtbild betrachtest

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 Hinterfrage negative Gedanken. Finde eine alternative Interpretation

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 Nutze eine besondere Fähigkeit, um heute eine Herausforderung zu meistern

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 misslingt, gönn dir eine Pause und viel Freundlichkeit

21 Merk dir, was dir durch schwere Zeiten geholfen hat

22 Notiere dir drei Dinge, die dir Hoffnung geben

23 Mach dir bewusst, dass alle Gefühle und Erlebnisse vergehen

24 Suche in dem, was verkehrt läuft, auch das Positive

25 Wenn du merkst, dass du urteilst, wähle stattdessen die Freundlichkeit

26 Wenn du überreagierst, atme tief durch

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

28 Was könntest du aus einem deiner aktuellen Probleme lernen?

29 Achte, als realistischer Optimist, darauf, was gut laufen könnte

30 Wenn du Unterstützung brauchst, frage einen Freund oder eine Freundin

31 Bedenke, dass jeder immer wieder mit sich kämpft; es gehört zum Menschsein

