

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

4
Hoy, piensa en algo que esperes con ilusión

5
Haz bien lo básico: come bien, haz ejercicio y ve a dormir temprano

6
Haz una pausa, respira y siente tus pies firmemente en el suelo

8
Cambia tu estado de ánimo haciendo algo que realmente disfrutes

1
Da un pequeño paso que te ayude a superar un problema o una preocupación

2
Adopta una mentalidad de crecimiento. Cambia "No puedo" por "No puedo ... todavía"

3
Muéstrate dispuesto/a a pedir ayuda cuando la necesites

11
Busca algo positivo en una situación difícil

12
Escribe las cosas que te preocupan y reserva un "tiempo para preocuparte" para pensar en ellas

13
Cuestiona tus pensamientos negativos. Busca una interpretación alternativa

14
Sal y muévete para ayudar a despejar tu mente

8
Hoy, evita decirte a ti mismo/a "tengo que" o "debería"

9
Contempla un problema con cierta distancia para tener una visión más general

10
Comunícate con alguien en quien confías y comparte tus sentimientos con él/ella

18
Deja a un lado las cosas pequeñas y concéntrate en las cosas que importan

17
Hoy, usa uno de tus puntos fuertes para superar una dificultad

15
Ponte una meta alcanzable y da el primer paso hacia ella

16
Encuentra formas divertidas de distraerte de los pensamientos inútiles

11
Escribe 3 cosas por las que estás agradecido/a (incluso si has tenido un día difícil)

12
Si no puedes cambiarlo, cambia tu forma de pensar en ello

17
Hoy, usa uno de tus puntos fuertes para superar una dificultad

25
Date cuenta de cuando te dispones a criticar, y en lugar de hacerlo é amable

26
Nota cuando estás a punto de reaccionar manera exagerada, y respira profundamente

20
Cuando las cosas vayan mal, haz una pausa y sé amable contigo mismo/a

21
Identifica qué te ayudó a superar un momento difícil de tu vida

22
Encuentra 3 cosas que te hagan sentir esperanza y escríbelas

23
Recuerda que todos los sentimientos y situaciones pasan con el tiempo

24
Proponte ver algo bueno en una cosa que ha salido mal

