

100 gjëra që të bësh në ditë të vështira



1. Merr frymë thellë
2. Trajtoje me butësi veten tënde
3. Luaj sporte
4. Mendo diçka për të qeshur
5. Bëj një ecje të shpejtë
6. Praktiko yoga
7. Çohu dhe shtriqu
8. Fokusohu te ajo që ka vërtet rëndësi për ty
9. Dëgjo muzikë
10. Merr kohë pushim
11. Numëro ngadalë deri në dhjetë
12. Foli vetes pozitivisht
13. Thuaji diçka të këndshme vetes
14. Foli një miku
15. Mëso diçka të re
16. Mbyll sytë dhe relaksohu
17. Thuaj, "Mund t'ia dal"
18. Vizualizo vendin tënd të preferuar
19. Mendo diçka të lumtur
20. Mendo për një kafshë shtëpiake që e do
21. Mendo për dikë që e do
22. Fli gjumë mjaftueshëm
23. Ha diçka të shëndetshme
24. Lexo një libër të mirë
25. Vendos një qëllim
26. Bëj vrap në vend
27. Shkruaj në ditar
28. Mërmërit këngën tënde të preferuar
29. Zhgarravit në letër
30. Vizato
31. Bëj një banjë/dush të gjatë
32. Pastro diçka
33. Medito
34. Përdor një top stresi
35. Kërce
36. Shkruaj një letër
37. Shih fotot që ke bërë
38. Bëj një listë mirënjohjeje
39. Listo cilësitë e tua pozitive
40. Bëj diçka të mirë
41. Përqafo dikë
42. Plotëso një puzzle
43. Bëj diçka që do
44. Ndërto diçka
45. Luaj me plastelinë
46. Përqafo një kafshë pellushi
47. Gris një letër copa copa
48. Luaj një instrument
49. Shih një film të mirë
50. Fotografo diçka të bukur
51. Kujdesu për një bimë
52. Ëndërro me sy hapur
53. Mbaj një qëndrim pozitiv
54. Planifiko kohë për veten
55. Fry flluska
56. Shkruaj një shënim pozitiv
57. Përtyp çamçakëz
58. Lyej thonjtë
59. Shkruaj një tregim
60. Fik PC/telefonin për pjesën tjetër të ditës
61. Lexo një libër me barsaleta
62. Shkruaj një poezi
63. Pi ujë të ftohtë
64. Shtrihu në krevat dhe rri ngrohtë
65. Lexo një revistë
66. Shkruaj një letër falenderimi
67. Shko në park dhe shih njerëzit
68. Bëj një listë për të ardhmen
69. Lexo citate frymëzuese
70. Komplimento veten tënde
71. Lyej flokët (mund t'i lyesh prap si i kishe)
72. Buzëqesh para pasqyrës
73. Buzëqeshi të tjerëve
74. Bëj detyrat
75. Shih foto kafshësh
76. Fokusohu te një objekt
77. Vëre 5 gjëra që mundesh të shohësh
78. Pikturo me bojëra uji
79. Përdor një app relaksues
80. Shih një video për të qeshur
81. Pi çaj
82. Piq ose gatuj
83. Shko në librari
84. Shko te një galeri arti
85. Identifiko emocionet e tua
86. Shprehi ndjenjat e tua dikujt
87. Shkruaj mendimet e tua
88. Listo njerëzit që do dhe pse
89. Planifiko ditën tënde
90. Listo 10 gjëra pozitive te ti
91. Pyet veten, "Për çfarë kam nevojë tani?"
92. Thuaji dikujt që je mirënjohës për të
93. Përkëdhel një kafshë
94. Bëj një listë me zgjedhje
95. Organizo diçka
96. Kërko ndihmë
97. Luaj me letra
98. Dëgjo tinguj natyre
99. Ulu dhe relakso muskujt e tu
100. Kërko pushim