

ПОНЕДЕЛЬНИК



ВТОРНИК

СРЕДА



ЧЕТВЕРГ



ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



**4** Начните день с самого важного пункта в вашем плане на день

**5** Будьте реалистичным оптимистом. Замечайте жизнь, как она есть, но фокусируйтесь на хорошем 😊

**6** Напомните себе, что все может меняться к лучшему

**7** Ищите и находите хорошее в людях, которые вас окружают сегодня

**8** Сделайте какие-то продвижения в проекте или задаче, которую вы избегаете

**9** Поделитесь важной для себя целью с тем, кому доверяете

**10** Поразмышляйте о том, чего вы достигли на этой неделе

**11** Избегайте обвинять себя и других. Найдите полезный способ двигаться вперед

**12** Ищите сегодня позитивные новости и поводы для того, чтоб быть веселым

**13** Попросите помощи, чтоб преодолеть трудности, с которыми вы столкнулись

**14** Сделайте что-то конструктивное для улучшения трудной ситуации

**15** Поблагодарите себя за достижения, которые вы обычно принимаете как должное

**16** Отложите свои планы на день и сделайте что-то веселое

**17** Сделайте маленький шаг в сторону позитивных изменений, которые хотите видеть в обществе

**18** Установите обнадеживающие, но реалистичные цели на предстоящую неделю

**19** Определите одно из ваших позитивных качеств, которое поможет вам в будущем

**20** Получите удовольствие от решения задачи, которую вы отложили на некоторое время

**21** Отпустите ожидания других и сосредоточьтесь на том, что важно для вас

**22** Поделитесь обнадеживающей цитатой, картинкой или видео с друзьями или коллегами

**23** Заметьте, что вы сами можете выбирать свои приоритеты

**24** Запишите три вещи, которые в последнее время наладились и пошли хорошо

**25** Вы не можете сделать ВСЕ! Вы берите три приоритета в делах на эту неделю!

**26** Найдите новую перспективу в проблеме, с которой вы столкнулись

**27** Будьте добрее к себе! Помните, прогресс требует времени)

**28** Спросите себя, будет ли это важно для вас через год?

**29** Запланируйте развлечение или что-то восхитительное, что можно ждать с нетерпением

**30** Определите три вещи, которые дают вам надежду на будущее

**31** Установите цель, которая принесет вашим действиям смысл в наступающем месяце

