

## DISSABTE

1 Escriu tres coses que et fa ganes que passin aquest mes

8 Avança en un projecte o tasca que darrerament has estat evitant

15 Agraeix-te a tu mateix les coses petites que diàriament aconseguixes

22 Comparteix una cita, una foto o un vídeo esperançador una persona amiga o amb un/a col·lega

29 Planifica una activitat divertida o interessant que et faci moltes ganes

## DIUMENGE

2 Troba alguna cosa sobre el que puguis ser optimista, fins i tot si et trobes a un moment difícil

9 Comparteix una fita important amb una persona de la teva confiança

16 Deixa a un costat la teva llista de tasques i fes quelcom divertit o que t'animi

23 Pren consciència que pots triar les teves prioritats

30 Pensa en tres coses que fan que et sentis esperançat de cara al futur

## DILLUNS

3 Fes la primera passa per aconseguir una fita que t'importi de veritat

10 Pren-te uns moments per reflexionar sobre alguna cosa que has aconseguit aquesta setmana

17 Centra't en un canvi positiu que t'agradaria que es visqués la teva societat

24 Escriu tres coses concretes que t'han sortit bé en els darrers dies

31 Per al mes que ve fixa't un objectiu que ve que doni sentit a la teva vida

## DIMARTS

4 Comença el dia amb el més important de la teva llista de tasques pendents

11 No cerquis culpabilitzar-te a tu mateix o culpabilitzar els altres. Cerca maneres d'avançar

18 Per a la setmana vinent proposa't fites esperançadores, però realistes

25 No és possible fer-ho tot! Identifica tres prioritats per aquesta setmana

## DIMECRES

5 Sigues a la vegada optimista i realista. Mira la vida amb objectivitat, però centra't en els aspectes positius

12 Cerca notícies positives i raons per estar content/a

19 Pren consciència d'alguna de les teves qualitats que et servirà en el futur

26 Cerca una manera diferent de mirar un problema que estàs intentant afrontar

## DIJOUS

6 Recorda't que les coses poden anar a millor

13 Demana ajut per superar algun obstacle que estàs intentant afrontar

20 Experimenta l'alegria d'acabar una tasca que havies anat posposant durant un temps

27 Avui, sigues amable amb tu mateix. Recorda que millorar duu el seu temps

## DIVENDRES

7 Avui cerca les bones intencions en les accions dels que t'envolten

14 Fes alguna cosa constructiva per millorar una situació difícil

21 Deixa de costat les expectatives dels altres i centra't en el que realment importa

28 Fes-te aquesta pregunta: "serà això important d'aquí a un any"?

