

LAUPÄEV

PÜHAPÄEV

ESMASPÄEV

TEISIPÄEV

KOLMAPÄEV

NELJAPÄEV

REEDE

1

Kirjuta üles kolm asja, mida sel kuul oodata

2

Leia midagi, mille üle optimistlik olla (isegi kui on rasked ajad)

3

Tee väike samm sinu jaoks olulise eesmärgi suunas

4

Alusta oma päeva kõige olulisema asjaga oma tegemiste nimekirjas

5

Ole realistlik optimist. Näe elu sellisena, nagu see on, aga keskendu sellele, mis on hea

6

Tuleta endale meelde, et asjad võivad muutuda paremuse suunas

7

Otsi enda ümber olevatest inimestest midagi head

8

Tee edusamme projektis või ülesandes, mida oled juba mõnda aega vältinud

9

Jaga mõnda tähtsat eesmärki kellelagi, keda usaldad

10

Võta enda jaoks veidi aega, et mõtiskleda selle üle, mida oled hiljuti saavutanud

11

Välidi enese või teiste süüdistamist. Leia edasiminekukuks selline tee, millest on abi

12

Otsi täna positiivseid uudiseid ja põhjuseid miks täna rõõmus olla

13

Palu abi, et sind takistavast asjaolust üle saada

14

Tee midagi konstruktiivset selleks, et rasket olukorda parandada

15

Täna ennast selle eest, et oled saavutanud midagi, mida võtad tavaliselt iseenesest mõistatavana

16

Heida täna kõrvale oma tegemiste nimekiri ning tee midagi lõbusat või tujutõstvat

17

Tee väike samm positiivse muutuse suunas, mida soovid ühiskonnas näha

18

Tee järgnevateks päevadeks lootusrikkad aga realistlikud eesmärgid

19

Leia endas üks positiivne omadus, mis on tulevikus sulle abiks

20

Leia enese jaoks rõõmu sellest, et tegeled ülesandega, mida oled pikka aega edasi lükanud

21

Lase lahti teiste inimeste ootustest ning keskendu sellele, mis sinu jaoks oluline on

22

Jaga lootusrikkast tsitaati, pilti või videot sõbra või kolleegiga

23

Märka, et sul on valik selle üle, millisel oma prioriteetid sead

24

Kirjuta üles kolm asja, mis on hiljuti läinud hästi

25

Sa ei saa täna teha kõike! Millised on sinu kolm prioriteeti täna?

26

Leia uus perspektiiv probleemile millega oled silmitsi

27

Ole täna endaga lahke ja pea meeles, et progress võtab aega

28

Küsi endalt, kas aasta pärast on see samuti oluline sinu jaoks?

29

Planeeri lõbus või põnev tegevus, mida oodata

30

Leia kolm asja mis annavad sulle tulevikuks lootust

31

Sea omale eesmärk mis loob algavaks kuuks sügavama eesmärgistatuse

