

СУБОТА

НЕДІЛЯ

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

1
Запишіть три події, на які ви чекаєте цього місяця

2
Знайдіть причину для оптимізму (навіть якщо це важкі часи)

3
Зробіть маленький крок до мети, яка дісно важлива для вас

4
Розпочніть день з найважливішого пункту зі списку справ

5
Будьте оптимістом-реалістом. Дивіться на життя яке воно є, але фокусуйтеся на позитивному

6
Нагадайте собі, що речі можуть змінитись на краще

7
Шукайте хороше у людях навколо вас сьогодні

8
Зробіть прогрес у завданні чи проекті, який ви уникали

9
Поділіться важливою метою з довіреною особою

10
Виділіть час для рефлексії над вашими досягненнями останнім часом

11
Уникайте звинувачень себе чи інших. Знайдіть корисний спосіб на майбутнє.

12
Шукайте позитивних новин та приводів бути радісними сьогодні

13
Попросіть допомоги, щоб подолати обставини, які склались

14
Зробіть щось конструктивне Щоб покращити складну ситуацію

15
Подякуйте собі за досягнення, які ви часто сприймаєте за належне

16
Відкладіть список справ, і зробіть щось веселе для підняття настрою

17
Зробіть маленький крок для позитивної зміни, яку ви хочете бачити у суспільстві

18
Поставте обнадійливі, але реалістичні цілі на найближчі дні

19
Визначте одну зі своїх позитивних якостей, яка буде корисною у майбутньому

20
Знайдіть радість у виконанні завдання, яке ви відклали на деякий час

21
Відпустіть очікування інших і зосередьтеся на тому, що важливе для вас

22
Поділіться обнадійливою цитатою, зображенням чи відео з другом чи колегою

23
Визнайте, що у вас є вибір чому надавати пріоритет

24
Запишіть три конкретні речі, які нещодавно пішли добре

25
Ви не можете робити все! Які ваші три пріоритети саме зараз?

26
Знайдіть новий погляд на проблему, з якою ви зіткнулись

27
Будьте добрими до себе сьогодні. Памятайте, що прогрес вимагає часу

28
Запитайте себе, чи матиме це значення через рік?

29
Заплануйте веселу чи захоплюючу активність, на яку чекатимете

30
Визначте три речі, які дають вам надію на майбутнє

31
Поставте собі ціль, яка принесе відчуття вартості на наступний місяць

