

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



1
Напиши 3 неща, които да очакваш през този месец

2
Намери нещо, заради което да се настроиш оптимистично (дори и да е трудно напоследък)

3
Направи малка стъпка към цел, която наистина значи много за теб

4
Започни деня си с най-важното нещо от списъка със задачи

5
Бъди реалистичен оптимист. Гледай на живота такъв, какъвто е, но се фокусирай върху доброто

6
Напомни си, че нещата могат да се променят и да станат по-добре

7
Днес се вгледай и намери доброто в хората, които те заобикалят

8
Направи крачка напред спрямо проект или задача, която си отлагал в последно време

9
Сподели своя важна цел с някого, на когото вярваш

10
Отдели си време да рефлектираш върху това, което си постигнал напоследък

11
Въздържай се да обвиняваш себе си или останалите. Намери по-полезен път занаяпред

12
Днес търси положителните вести и причини за радост

13
Поискай помощ, за да преодолееш препятствие, пред което си изправен

14
Направи нещо конструктивно, за да подобриш някоя трудна ситуация

15
Благодари на себе си, че си постигнал всички неща, които често взимаш за даденост

16
Остави настрана списъка си със задачи и направи нещо забавно и вълнуващо

17
Направи малка крачка към позитивна промяна, която искаш да видиш в обществото

18
Постави си реалистични, но обнадеждаващи цели за идващите дни

19
Открий едно от положителните си качества, което ще е полезно за в бъдеще

20
Открий радостта от това да се захванеш с нещо, което си отлагал дълго време

21
Откажи се от очакванията на другите и се фокусирай върху онова, което на теб ти е важно

22
Сподели обнадеждаващ цитат, снимка или видео с някой приятел или колега

23
Осъзнай, че имаш избор спрямо това, което поставяш като приоритет

24
Напиши 3 специфични неща, които вече са се случили, и то много добре

25
Не можеш да направиш абсолютно всичко! Кои са 3 твои приоритета в момента?

26
Намери нова перспектива, през която да погледнеш даден проблем, с който се сблъскваш

27
Днес бъди мил със себе си. Запомни, че прогресът изисква време



28
Запитай се: това ще има ли значение след 1 година по същото време?

29
Планирай забавна или вълнуваща дейност, която да очакваш с нетърпение

30
Определи 3 неща, които ти дават надежда за бъдещето

31
Постави си цел, която ти носи усещане за смисъл през идващия месец

