

## DILLUNS



## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

## DISSABTE

## DIUMENGE

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

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

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

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

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

6  
Recorda't que les coses poden anar a millor

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

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

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

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

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

12  
Cerca notícies positives i raons per estar content/a

13  
Demana ajuda per superar algun obstacle que estàs intentant afrontar

14  
Fes alguna cosa constructiva per millorar una situació difícil

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

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

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

18  
Per als propers dies, proposa't fites esperançadores, però realistes

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

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

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

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

23  
Pren consciència que pots triar les teves prioritats

24  
Escriu tres coses concretes que t'han sortit bé recentment

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

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

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

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

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

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

31  
Fixa't un objectiu que et motivi de cara al mes que ve

