

HÉTFŐ



KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

1 Írj le három dolgot, amire ebben a hónapban várhatsz!

2 Keress valamit, amitől optimistának érezheted magad (még ha nehéz időszakban is vagy)!

3 Tegyél egy kis lépést egy olyan cél felé, ami igazán fontos számodra!

4 Kezdd a napodat a legfontosabb feladatoddal!

5 Légy realista optimista! Lásd az életet olyannak, amilyen, de fókuszálj a jóra!

6 Emlékeztess magad, hogy a dolgok változhatnak a jobbra!

7 Keresd a jót az emberekben, akik ma körbevesznek!

8 Haladj egy kicsit előre egy olyan projekten vagy feladaton, amit eddig halogattál!

9 Oszd meg egy bizalmas személlyel egy fontos célokat!

10 Szánj időt arra, hogy átgondold, mit értél el mostanában!

11 Kerüld el, hogy magadat vagy másokat hibáztass! Találj egy segítő utat előre!

12 Figyeld a pozitív híreket és az örömteli okokra ma!

13 Kérj segítséget egy akadály leküzdéséhez, amivel szembenézel!

14 Cselekedj valami konstruktív dolgot, hogy javíts egy nehéz helyzeten!

15 Köszönd meg magadnak, hogy elértél olyan dolgokat, amiket gyakran adottnak veszel!

16 Tedd le a tennivalólistádat, és csinálj valami szórakoztatót vagy felemelőt!

17 Tegyél egy kis lépést egy olyan pozitív változás felé, amit szeretnél látni a társadalomban!

18 Állíts fel reményteljes, de reális célokat a következő napokra!

19 Azonosíts egy olyan pozitív tulajdonságodat, ami a jövőben hasznos lesz!

20 Találj örömet egy olyan feladat megoldásában, amit már régóta halogatsz!

21 Engedd el mások elvárásait, és fókuszálj arra, ami számodra fontos!

22 Ossz meg egy reménytelit idézetet, képet vagy videót egy barátal vagy kollégával!

23 Ismerd fel, hogy te magad dönthetsz arról, mit részesítesz előnyben!

24 Írj le három konkrét dolgot, ami mostanában jól alakult!

25 Nem tudsz mindent megcsinálni! Mi a három prioritásod most?

26 Találj új nézőpontot egy problémára, amivel szembesülsz!

27 Légy kedves magaddal! Ne feledd, a fejlődés időbe telik!

28 Kérdezd meg magadtól, hogy ez még fontos lesz-e egy év múlva is!

29 Tervezz egy szórakoztató vagy izgalmas tevékenységet, amire várhatsz!

30 Azonosíts három dolgot, ami reményt ad a jövőre nézve!

31 Tűzz ki egy célt, ami célt ad a következő hónapra!

