

LUNEDI'



MARTEDI'

1 Trascrivi tre cose che non vedi l'ora di fare questo mese

MERCOLEDI'

2 Trova qualcosa che ti ispiri ottimismo (anche se è difficile)

GIOVEDI'

3 Compi un piccolo passo verso un obiettivo per te importante

VENERDI'

4 Inizia la giornata dal tuo impegno più importante

SABATO

5 Sii un ottimista reale. Vedi la vita com'è ma focalizzati sul bello

DOMENICA

6 Ricordati che le cose possono cambiare in meglio

7

Guarda al bello nelle persone accanto a te

8

Fai dei progressi su un compito che hai finora evitato

9

Condividi un obiettivo importante con qualcuno cui ti fidi

10

Prenditi del tempo per riflettere su ciò che hai realizzato questa settimana

11

Evita di criticare. Trova un modo utile per andare avanti

12

Cerca notizie positive che ti rallegrino

13

Chiedi aiuto per superare un ostacolo che stai affrontando

14

Fai qualcosa di costruttivo per migliorare una situazione difficile

15

Ringraziami per riuscire ad ottenere ciò che spesso dai per scontato

16

Trascrivi la tua to-do-list e fai qualcosa di divertente o edificante

17

Compi un piccolo passo verso un cambiamento positivo che vuoi vedere nella società

18

Poni obiettivi di speranza ma realistici per i giorni a venire

19

Identifica una delle tue qualità positive che ti sarà di aiuto in futuro

20

Prova gioia nell'affrontare un compito rimandato da tempo

21

Lascia andare le aspettative altrui e focalizzati su ciò che realmente conta per te

22

Condividi una citazione di speranza con un amico o collega

23

Riconosci che puoi scegliere a cosa dare la priorità

24

Trascrivi tre cose che sono andate bene di recente

25

Non puoi fare tutto! Quali sono le tue tre priorità?

26

Trova una nuova prospettiva per affrontare un problema

27

Sii gentile con te stesso. Ricorda, progredire richiede tempo

28

Chiediti - questo sarà ancora importante tra un anno?

29

Pianifica un'attività divertente che non vedi l'ora di fare

30

Trova tre cose che ti diano speranza nel futuro

31

Pianifica un obiettivo che dia un senso di speranza al prossimo mese

