

PONDELOK



UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA

1 Napíšte si 3 veci, na ktoré sa tento mesiac môžete tešiť

2 Nájdite si niečo, čo vás naplní optimizmom (aj keď je to ťažké obdobie)

3 Urobte malý krok k cieľu, na ktorom vám naozaj záleží

4 Začnite svoj deň tým najdôležitejším, čo máte na zozname

5 Buďte realistickým optimistom. Vnímajte život taký, aký je, ale zamerajte sa na to, čo je dobré

6 Pripomeňte si, že sa veci môžu zmeniť k lepšiemu

7 Hľadajte dnes na ľuďoch okolo seba to dobré

8 Urobte nejaký pokrok v projekte alebo v úlohe, ktorým ste sa vyhýbali

9 Podel'te sa o dôležitý cieľ s niekým, komu dôverujete

10 Urobte si čas a zamyslite sa nad tým, čo sa vám v poslednej dobe podarilo

11 Vyhnite sa obviňovaniu seba alebo druhých. Nájdite správnu cestu vpred

12 Vyhľadávajte pozitívne správy a dôvody, prečo byť dnes veselý

13 Požiadajte o pomoc pri prekonávaní prekážky, s ktorou sa potýkate

14 Urobte niečo konštruktívne pre zlepšenie náročnej situácie

15 Poďakujte si za dosiahnutie vecí, ktoré často považujete za samozrejmosť

16 Odložte zoznam úloh a urobte niečo zábavné alebo povznášajúce

17 Urobte malý krok k pozitívnej zmene, ktorú chcete v spoločnosti vidieť

18 Stanovte si nádejné, ale realistické ciele pre nadchádzajúce dni

19 Určite si jednu zo svojich pozitívnych vlastností, ktorá vám bude v budúcnosti užitočná

20 Nájdite radosť zo zvládnutia úlohy, ktorú ste nejakú dobu odkladali

21 Opusťte očakávania druhých a sústreďte sa na to, čo je dôležité pre vás

22 Podel'te sa s priateľkou alebo s kolegom o citát, obrázok či video plné nádeje

23 Uvedomte si, že máte na výber, čomu dať prednosť

24 Napíšte si 3 konkrétne veci, ktoré sa vám v poslednej dobe podarili

25 Nemôžete robiť všetko! Aké sú vaše 3 priority práve teraz?

26 Nájdite nový pohľad na problém, ktorému čelíte

27 Buďte k sebe dnes láskavý. Pamätajte si, že pokrok vyžaduje čas

28 Spýtajte sa sami seba: Bude to mať význam aj o rok?

29 Naplánujte si zábavu alebo vzrušujúcu činnosť, na ktorú sa môžete tešiť

30 Určite si 3 veci, ktoré vám dávajú nádej do budúcnosti

31 Stanovte si cieľ, ktorý vám prinesie zmysluplnosť pre nadchádzajúci mesiac

