

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI



1 Kirjoita ylös kolme asiaa, joita voit odottaa innolla tässä kuussa

2 Etsi jotain, josta voit olla optimistinen (vaikka tämä olisikin vaikeaa)

3 Ota pieni askel kohti tavoitetta, joka on sinulle todella tärkeä

4 Aloita päiväsi tärkeimmällä asialla tehtävälstallasi

5 Ole realistinen optimisti. Näe elämäsi sellaisena kuin se on, mutta keskity hyviin asioihin

6 Muistuta itseäsi, että asiat voivat muuttua parempaan suuntaan

7 Etsi hyvää ympärilläsi olevissa ihmisissä tänään

8 Edisty jonkin verran projektissa tai tehtävässä, jota olet vältellyt

9 Kerro tärkeästä tavoitteesta jollekin luotettavalle henkilölle

10 Mieti rauhassa, mitä olet saanut viime aikoina aikaan

11 Lopeta itseäsi tai muiden syyttely. Löydä positiivinen tie eteenpäin

12 Etsi tänään myönteisiä uutisia ja syitä olla iloinen

13 Pyydä apua kohtaamasi esteen ylitsepääsemiseksi

14 Tee jotain rakentavaa parantaaksesi vaikeaa tilannetta

15 Kehu itseäsi siitä, että olet saavuttanut asioita, joita usein pidät itsestäänselvyyksinä

16 Laita tehtävälsta pois ja tee jotain hauskaa tai piristävää

17 Ota pieni askel kohti myönteistä muutosta, jonka haluat nähdä yhteiskunnassa

18 Aseta toiveikkaita mutta realistisia tavoitteita tuleville päiville

19 Tunnista yksi myönteinen ominaisuutesi, josta on hyötyä sinulle tulevaisuudessa

20 Hoida joku tehtävä, jota olet lykännyt jo jonkin aikaa, ja iloitse siitä

21 Päästä irti muiden odotuksista ja keskity siihen, mikä on sinulle tärkeää

22 Jaa toiveikas sitaatti, kuva tai video ystävän tai kollegan kanssa

23 Muista, että voit itse valita, mitä asetat etusijalle

24 Kirjoita ylös kolme konkreettista asiaa, jotka ovat menneet hyvin viime aikoina

25 Kaikkeen ei aina pysty! Päätä, mitkä kolme asiaa ovat tärkeimpiä juuri nyt

26 Etsi uusi näkökulma hankalaan ongelmaan

27 Ole ystävällinen itsellesi tänään. Muista, että edistyminen vie aikaa

28 Kysy itseltäsi, onko tällä vielä vuoden päästä merkitystä?

29 Suunnittele hauska tai jännittävä aktiviteetti, jota voit odottaa innolla

30 Kirjoita ylös kolme asiaa, jotka antavat sinulle toivoa tulevaisuudesta

31 Aseta tavoite, joka tuo mielekkyyttä tulevalle kuukaudelle

