

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



1 Zapisz trzy rzeczy, na które czekasz w tym miesiącu

2 Znajdź powód do optymizmu (nawet jeśli teraz jest trudno)

3 Zrób mały krok w stronę celu, który naprawdę ma dla Ciebie znaczenie

4 Zaczynaj dzień od najważniejszej rzeczy na swojej liście zadań

5 Bądź realistycznym optymistą. Patrz na życie takim, jakie jest, ale skup się na tym, co dobre

6 Pamiętaj, że wszystko może się zmienić na lepsze

7 Poszukaj dobra w ludziach wokół Ciebie

8 Rusz z projektem lub zadaniem, które od dawna odkładasz

9 Podziel się ważnym celem z kimś, komu ufasz

10 Zatrzymaj się i pomyśl o tym, co ostatnio udało Ci się osiągnąć

11 Nie obwiniaj siebie ani innych – szukaj pomocnych rozwiązań

12 Szukaj pozytywnych informacji i powodów do radości

13 Poproś o pomoc w przezwyciężeniu przeszkody, z którą się mierzysz

14 Zrób coś konstruktywnego, by poprawić trudną sytuację

15 Podziękuj sobie za to, co osiągasz na co dzień i często uznajesz za oczywiste

16 Odłóż listę zadań do zrobienia i zrób coś zabawnego albo podnoszącego na duchu

17 Zrób mały krok w kierunku pozytywnej zmiany, którą chciałbyś zobaczyć w społeczeństwie

18 Wyznacz sobie optymistyczne, ale realistyczne cele na najbliższe dni

19 Odkryj jedną ze swoich mocnych stron, która przyda Ci się w przyszłości

20 Znajdź radość w zmierzeniu się z zadaniem, które odkładasz od jakiegoś czasu

21 Opuść sobie oczekiwania innych i skup się na tym, co jest dla Ciebie ważne

22 Podziel się z przyjacielem lub kolegą dającym nadzieję cytatem, zdjęciem lub filmem

23 Uświadom sobie, że to ty decydujesz, co jest priorytetem

24 Zapisz trzy konkretne rzeczy, które ostatnio dobrze się udały

25 Nie da się zrobić wszystkiego! Wypisz swoje trzy priorytety na teraz

26 Spójrz na swój problem z nowej perspektywy

27 Bądź dziś dla siebie dobry – pamiętaj, że postęp wymaga czasu

28 Zadaj sobie pytanie, czy za rok to nadal będzie miało znaczenie

29 Zaplanuj coś przyjemnego albo ekscytującego, na co będziesz czekać

30 Wskaż trzy rzeczy, które dają Ci nadzieję na przyszłość

31 Wyznacz sobie cel, który nada Ci poczucie sensu na nadchodzący miesiąc

