

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

NEDELJA



1
Zapiši tri stvari,
ki se jih lahko
veseliš ta mesec

2
Poišči nekaj, kar
te navdaja z
optimizmom
(tudi če je težko)

3
Naredi majhen
korak k cilju, ki ti
je resnično
pomemben

4
Dan začni z
najpomembnejšo
stvarjo na
seznamu opravil

5
Bodi
realističen
optimist. Življenje
glej takšno, kot
je, vendar se
osredotoči na
tisto, kar je dobro

6
Spomni se, da se
stvari lahko
spremenijo
na bolje

7
Danes poišči
dobro v ljudeh
okoli sebe

8
Napreduj pri
projektu ali
nalogi, ki si se
ji izogibal

9
Deli pomemben
cilj z nekom, ki
mu zaupaš

10
Vzemi si čas za
razmislek o tem,
kaj si nedavno
dosegel

11
Izogibaj se
obtoževanju sebe
ali drugih. Poišči
koristno pot
naprej

12
Danes poišči
pozitivne
novice in razloge
za veselje

13
Prosi za pomoč
pri premagovanju
ovir, s katerimi se
soočáš

14
Naredi nekaj
konstruktivnega
za izboljšanje
težkega položaja

15
Zahvali se, da si
dosegel stvari, ki
jih pogosto
jemlješ za
samoumevne

16
Odloži seznam
opravil in naredi
nekaj zabavnega
ali spodbudnega

17
Naredi majhen
korak k pozitivni
spremembi, ki jo
želiš videti v
družbi

18
Postavi si upanja
polne, a realne
cilje za prihodnje
dni

19
Prepoznaj eno od
svojih pozitivnih
lastnosti, ki ti bo
v prihodnosti
koristila

20
Poišči veselje, ko
se lotiš naloge,
ki jo že nekaj
časa odlašáš

21
Opusti
pričakovanja
drugih in se
osredotoči na
tisto, kar ti je
pomembno

22
S prijateljem ali
sodelavcem deli
navdihujoč citat,
sliko ali video

23
Zavedaj se, da
imaš izbiro, čemu
dati prednost

24
Zapiši tri
konkretne stvari,
ki so ti v zadnjem
času dobro uspele

25
Ne moreš narediti
vsega! Katere so
trenutno tvoje tri
prioritete?

26
Poišči nov pogled
na težavo, s
katero se soočáš

27
Danes bodi
prijazen do sebe.
Ne pozabi, da je
za napredek
potreben čas

28
Vprašaj se, ali bo
to še vedno
pomembno čez
eno leto?

29
Načrtuj zabavno
ali razburljivo
dejavnost, ki se je
veseliš

30
Prepoznaj tri
stvari, ki ti dajejo
upanje za
prihodnost

31
Postavi si cilj, ki
prinaša občutek
smisla za
prihodnji mesec

