

SEGUNDA



5 Seja um otimista realista. Veja a vida como ela é, mas foque no que é bom

12 Procure notícias positivas e motivos para se alegrar hoje.

19 Identifique uma de suas qualidades positivas que será útil no futuro.

26 Encontre um novo olhar sobre um problema que você está enfrentando

TERÇA



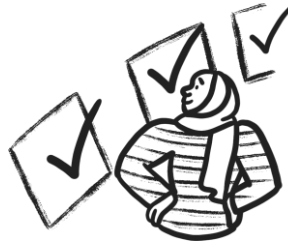
6 Lembre-se que as coisas podem mudar para melhor

13 Peça por ajuda para superar um obstáculo que esteja enfrentando

20 Encontre alegria em lidar com uma tarefa que você adiou por algum tempo

27 Seja gentil com você hoje. Lembre-se que o progresso leva tempo

QUARTA



7 Olhe para as coisas boas nas pessoas à sua volta hoje

14 Faça algo construtivo para melhorar uma situação difícil

21 Deixe de lado as expectativas dos outros e foque no que é importante para você

28 Pergunte-se: isto ainda vai importar daqui a um ano?

QUINTA

1 Escreva três coisas que você aguarda com expectativa neste mês.

8 Faça algum progresso num projeto ou tarefa que vem adiando

15 Agradeça a si mesmo pelas coisas que realiza e costuma considerar garantidas.

22 Compartilhe uma citação, imagem ou vídeo de esperança com amigos ou colegas

29 Planeje uma atividade divertida ou emocionante para ficar na expectativa.

SEXTA

2 Encontre algo para ser otimista (mesmo em momentos difíceis)

9 Compartilhe um objetivo importante com alguém em quem você confia

16 Deixe sua lista de afazeres de lado e faça algo divertido ou animador.

23 Reconheça que você tem escolha sobre o que você prioriza

30 Identifique três coisas que lhe dão esperança para o futuro

SÁBADO

3 Dê um pequeno passo para alcançar algo importante para você

10 Encontre tempo para refletir sobre as suas realizações recentes

17 Dê um pequeno passo rumo à mudança positiva que quer ver na sociedade.

24 Escreva três coisas que deram certo recentemente

31 Defina uma meta que traga um senso de propósito para o próximo mês

DOMINGO

4 Comece o seu dia com a coisa mais importante da sua lista de tarefas

11 Evite culpar a si mesmo ou aos outros. Encontre o melhor caminho a seguir

18 Defina metas esperançosas, mas realistas, para os próximos dias

25 Você não pode fazer tudo. Quais são as suas três prioridades neste momento?

