

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES



DIJOUS

1
Escriu tres coses que et fa ganes que passin aquest mes

DIVENDRES

2 Troba alguna cosa sobre el que puguis ser optimista, fins i tot si et trobes a un moment difícil

DISSABTE

3 Fes la primera passa per aconseguir una fita que t'importi de veritat

DIUMENGE

4 Comença el dia amb el més important de la teva llista de tasques pendents

5 Sigues a la vegada optimista i realista. Mira la vida amb objectivitat, però centra't en els aspectes positius

6 Recorda't que les coses poden anar a millor

7 Avui cerca les bones intencions en les accions dels que t'envolten

8 Avança en un projecte o tasca que darrerament has estat evitant

9 Comparteix una fita important amb una persona de la teva confiança

10 Pren-te uns moments per reflexionar sobre alguna cosa que has aconseguit aquesta setmana

11 No cerquis culpabilitzar-te a tu mateix o culpabilitzar els altres. Cerca maneres d'avançar

12 Cerca notícies positives i raons per estar content/a

13 Demana ajut per superar algun obstacle que estàs intentant afrontar

14 Fes alguna cosa constructiva per millorar una situació difícil

15 Agraïx-te a tu mateix les coses petites que diàriament aconsegueixes

16 Deixa a un costat la teva llista de tasques i fes quelcom divertit o que t'animi

17 Centra't en un canvi positiu que t'agradaria que es visqués a la societat

18 Per a la setmana vinent proposa't fites esperançadores, però realistes

19 Pren consciència d'alguna de les teves qualitats que et servirà en el futur

20 Experimenta l'alegria d'acabar una tasca que havies anat posposant durant un temps

21 Deixa de costat les expectatives dels altres i centra't en el que realment importa

22 Comparteix una cita, una foto o un vídeo esperançador una persona amiga o amb un/a col·lega

23 Pren consciència que pots triar les teves prioritats

24 Escriu tres coses concretes que t'han sortit bé en els darrers dies

25 No és possible fer-ho tot! Identifica tres prioritats per aquesta setmana

26 Cerca una manera diferent de mirar un problema que estàs intentant afrontar

27 Avui, sigues amable amb tu mateix. Recorda que millorar duu el seu temps

28 Fes-te aquesta pregunta: "serà això important d'aquí a un any"?

29 Planifica una activitat divertida o interessant que et faci moltes ganes

30 Pensa en tres coses que fan que et sentis esperançat de cara al futur

31 Per al mes que ve fixa't un objectiu que ve que doni sentit a la teva vida

