

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



1 Schreibe drei Dinge auf, auf die du dich in diesem Monat freuen kannst

2 Sei optimistisch in allem, was du tust (auch, wenn es schwierig ist)

3 Mache einen kleinen Schritt auf ein Ziel zu, das dir wirklich wichtig ist

4 Beginne deinen Tag mit der wichtigsten Sache auf deiner To-Do-Liste

5 Sieh das Leben, wie es ist, aber konzentriere dich auf das Gute

6 Denke daran, dass sich die Dinge zum Besseren wenden können

7 Achte heute auf das Gute in den Menschen um dich herum

8 Wende dich einem Projekt oder einer Aufgabe zu, die du bisher vermieden hast

9 Teile ein wichtiges Ziel mit jemandem, dem du vertraust

10 Nimm dir Zeit, um darüber nachzudenken, was du in letzter Zeit erreicht hast

11 Schau nach vorne und vermeide es, dir oder anderen die Schuld zu geben

12 Achte auf positive Nachrichten und Gründe, heute fröhlich zu sein

13 Bitte um Hilfe, um ein Hindernis zu überwinden, vor dem du stehst

14 Tu etwas Konstruktives, um eine schwierige Situation zu verbessern

15 Danke dir, dass du die Dinge erreicht hast, die du für selbstverständlich hältst

16 Lege deine Aufgabenliste beiseite und tue etwas, das dir Spaß macht oder dich aufmuntert

17 Tue selbst etwas Positives, was du in der Gesellschaft sehen möchtest

18 Setze dir hoffnungsvolle, aber realistische Ziele für die kommende Woche

19 Identifiziere eine deiner positiven Eigenschaften, die dir in Zukunft helfen wird

20 Gehe eine Aufgabe mit Freude an, die du schon lange aufgeschoben hast

21 Lass die Erwartungen anderer los und achte auf das, was dir wichtig ist

22 Teile ein hoffnungsvolles Zitat, Bild oder Video mit Freunden oder Kollegen

23 Erkenne, dass du die Wahl hast, zu tun, was dir wichtig ist

24 Schreibe drei konkrete Dinge auf, die in letzter Zeit gut gelaufen sind

25 Du kannst nicht alles machen! Was sind deine drei Prioritäten im Moment?

26 Finde eine neue Perspektive für ein Problem, mit dem du konfrontiert bist

27 Sei heute nett zu dir selbst. Denke daran, dass Fortschritt Zeit braucht

28 Frage dich selbst, ob ‚das‘ auch in einem Jahr noch von Bedeutung sein wird

29 Plane eine lustige oder spannende Aktivität, auf die du dich freuen kannst

30 Finde drei Dinge, die dir Hoffnung für die Zukunft geben

31 Setze dir ein Ziel, das dir im kommenden Monat einen Sinn gibt

