



ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

САБОТА

НЕДЕЛА



1 Запишете три работи на кои можете да се радувате овој месец

2 Најдете нешто за што ќе бидете оптимисти (дури и ако сега изгледа тешко)

3 Направете мал чекор кон целта која навистина ви е важна

4 Започнете го денот со најважната работа од вашата листа на задачи

5 Бидете реалистичен оптимист. Гледајте го животот таков каков што е, но фокусирајте се на она што е добро

6 Потсетете се дека работите можат да се променат на подобро

7 Денес побарајте го доброто во луѓето околу вас

8 Направете одреден напредок во некој проект или задача што сте ги одложувале

9 Споделете важна цел со некој на кого му верувате

10 Најдете време да размислите за она што сте го постигнале неодамна

11 Избегнувајте да се обвинувате себеси или другите. Најдете корисен начин да продолжите

12 Обрнете внимание на позитивни вести и причини за да бидете весели денес

13 Побарајте помош за да надминете пречка со која се соочувате

14 Направете нешто конструктивно за да ја подобрите тешката ситуација

15 Заблагодарете се што ги постигнавте работите што често ги земате здраво за готово

16 Оставете ја листата со задачи и направете нешто забавно или возбудливо

17 Направете мал чекор кон позитивна промена што сакате да ја видите во општеството

18 Поставете оптимистички, но реални цели за деновите што претстојат

19 Идентификувајте една од вашите добри особини што ќе ви биде корисна во иднина

20 Најдете радост во справувањето со задача што сте ја одложувале подолго време

21 Ослободете се од очекувањата на другите и фокусирајте се на она што ви е важно

22 Споделете оптимистички цитат, слика или видео со пријател или колега

23 Признајте си дека имате избор во давањето приоритети на работите

24 Запишете три конкретни работи кои неодамна поминале добро

25 Не можете да направите сè! Кои се вашите три приоритети во моментот?

26 Најдете нова перспектива за проблемот со кој се соочувате

27 Денес бидете љубезни кон себе. Запомнете, за напредок е потребно време

28 Запрашајте се, дали ова сè уште ќе биде важно за една година од сега?

29 Испланирајте забавна или возбудлива активност која со нетрпение ќе ја очекувате

30 Идентификувајте три работи кои ви даваат надеж за иднината

31 Поставете цел што ќе ви даде чувство на успех за наредниот месец

