



PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



1
Zapisz trzy rzeczy, na które czekasz w tym miesiącu

2
Znajdź powód do optymizmu (nawet jeśli teraz jest trudno)

3
Zrób mały krok w stronę celu, który naprawdę ma dla Ciebie znaczenie

4
Zacznij dzień od najważniejszej rzeczy na swojej liście zadań

5
Bądź realistycznym optymistą. Patrz na życie takim, jakie jest, ale skup się na tym, co dobre

6
Pamiętaj, że wszystko może się zmienić na lepsze

7
Poszukaj dobra w ludziach wokół Ciebie

8
Rusz z projektem lub zadaniem, które od dawna odkładasz

9
Podziel się ważnym celem z kimś, komu ufasz

10
Zatrzymaj się i pomyśl o tym, co ostatnio udało Ci się osiągnąć

11
Nie obwiniaj siebie ani innych – szukaj pomocnych rozwiązań

12
Szukaj pozytywnych informacji i powodów do radości

13
Poproś o pomoc w przezwyciężeniu przeszkody, z którą się mierzysz

14
Zrób coś konstruktywnego, by poprawić trudną sytuację

15
Podziękuj sobie za to, co osiągasz na co dzień i często uznajesz za oczywiste

16
Odlóż listę zadań do zrobienia i zrób coś zabawnego albo podnoszącego na duchu

17
Zrób mały krok w kierunku pozytywnej zmiany, którą chciałbyś zobaczyć w społeczeństwie

18
Wyznacz sobie optymistyczne, ale realistyczne cele na najbliższe dni

19
Odkryj jedną ze swoich mocnych stron, która przyda Ci się w przyszłości

20
Znajdź radość w zmierzaniu się z zadaniem, które odkładasz od jakiegoś czasu

21
Odpuść sobie oczekiwania innych i skup się na tym, co jest dla Ciebie ważne

22
Podziel się z przyjacielem lub kolegą dającym nadzieję cytatem, zdjęciem lub filmem

23
Uświadom sobie, że to ty decydujesz, co jest priorytetem

24
Zapisz trzy konkretne rzeczy, które ostatnio dobrze się udały

25
Nie da się zrobić wszystkiego! Wypisz swoje trzy priorytety na teraz

26
Spójrz na swój problem z nowej perspektywy

27
Bądź dziś dla siebie dobry – pamiętaj, że postęp wymaga czasu

28
Zadaj sobie pytanie, czy za rok to nadal będzie miało znaczenie

29
Zaplanuj coś przyjemnego albo ekscytującego, na co będziesz czekać

30
Wskaż trzy rzeczy, które dają Ci nadzieję na przyszłość

31
Wyznacz sobie cel, który nada Ci poczucie sensu na nadchodzący miesiąc

