

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



1 Este mês escreve três coisas que aguardas com entusiasmo

2 Encontra algo que te dê motivo para seres otimista, (mesmo que estejas em uma fase difícil)

3 Dá um pequeno passo rumo a um objetivo que seja verdadeiramente importante para ti

4 Começa o teu dia com a tarefa mais importante da tua lista de afazeres

5 Sê um otimista realista. Vê a vida como ela é, mas foca-te no que é bom

6 Lembra-te de que as coisas podem mudar para melhor

7 Procura o lado bom nas pessoas ao teu redor

8 Faz algum progresso num projeto ou tarefa que andavas a adiar

9 Partilha um objetivo importante com alguém da tua confiança

10 Tira um momento para refletires sobre o que alcançaste recentemente

11 Evita culpar-te a ti próprio ou aos outros. Encontra um caminho construtivo para avançar

12 Procura notícias positivas e razões para estares bem-disposto

13 Pede ajuda para superares um obstáculo que estejas a enfrentar

14 Faz algo construtivo para melhorar uma situação difícil

15 Agradece a ti mesmo pelas conquistas que tantas vezes dás como garantidas

16 Põe de lado a tua lista de tarefas e faz algo divertido ou estimulante

17 Dá um pequeno passo rumo a uma mudança positiva que gostarias de ver na sociedade

18 Para os próximos dias define objetivos promissores, mas realistas

19 Identifica uma das tuas qualidades positivas que te serão úteis no futuro

20 Encontra alegria em enfrentares uma tarefa que andavas a adiar há algum tempo

21 Deixa de lado as expectativas dos outros e foca-te no que realmente te importa

22 Partilha uma citação, imagem ou vídeo inspirador com um amigo ou colega

23 Reconhece que tens a escolha sobre aquilo a queiras dar prioridade

24 Escreve três coisas concretas que te tenham corrido bem recentemente

25 Não podes fazer tudo! Quais são as tuas três prioridades neste momento?

26 Encontra uma nova perspetiva para um problema que estejas a enfrentar

27 Sê gentil contigo mesmo. Lembra-te: o progresso leva o seu tempo

28 Pergunta a ti próprio: isto ainda terá importância daqui a um ano?

29 Planeia uma atividade divertida ou empolgante pela qual esperas com expectativa

30 Identifica três coisas que te deem esperança no futuro

31 Define uma meta que te traga um sentido de propósito para o próximo mês

