

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES

1 Escribe tres cosas que te hagan ilusión este mes

VIERNES

2 Encuentra algo sobre lo que ser optimista, incluso si pasas por un momento difícil

SÁBADO

3 Da un pequeño paso hacia un objetivo que te importa de verdad

DOMINGO

4 Empieza el día con lo más importante de tu lista de tareas

5 Sé un optimista realista. Ve la vida como es, pero céntrate en lo que está bien

6 Recuerdate a ti mismo/a que las cosas pueden cambiar a mejor

7 Hoy, busca las buenas intenciones en la gente que te rodea

8 Avanza en un proyecto o tarea que has estado evitando

9 Comparte un objetivo importante con alguien en quien confíes

10 Dedica un tiempo a reflexionar sobre lo que has logrado esta semana

11 Trata de no culparte a ti mismo/a o a los demás. Busca maneras de avanzar

12 Hoy, busca noticias positivas y razones para estar contento/a

13 Pide ayuda para superar un obstáculo al que te enfrentas

14 Haz algo constructivo para mejorar una situación difícil

15 Agradécete a ti mismo/a por lograr las cosas que a menudo das por sentadas

16 Pon a un lado tu lista de tareas y haz algo divertido o que te anime

17 Da un pequeño paso hacia un cambio positivo que quieres ver en la sociedad

18 Ponte metas esperanzadoras pero realistas para los próximos días

19 Identifica una de tus cualidades positivas que será útil en el futuro

20 Siente la alegría de finalizar una tarea que has pospuesto durante algún tiempo

21 Pon a un lado las expectativas de los demás y céntrate en lo importante

22 Comparte una cita, una imagen o un video esperanzador con un amigo o colega

23 Sé consciente de que puedes elegir a qué dar prioridad

24 Escribe tres cosas concretas que han ido bien últimamente

25 ¡No puedes hacerlo todo! ¿Cuáles son tus tres prioridades en este momento?

26 Encuentra una nueva manera de ver un problema al que te enfrentas

27 Sé amable contigo mismo/a. Recuerda que las mejoras necesitan tiempo

28 Pregúntate si esto seguirá siendo importante dentro de un año

29 Planifica una actividad divertida o interesante que te haga ilusión

30 Piensa en tres cosas que te dan esperanza de cara al futuro

31 Ponte un objetivo que te inspire y le dé sentido al próximo mes

