

Събота

Неделя

Понеделник

Вторник

Сряда

Четвъртък

Петък

1
Напишете три неща, които да очаквате с нетърпение този месец

2
Намерете нещо, за което да сте оптимистично настроени (дори ако е трудно за вас време)



3
Направете малка стъпка към цел, която означава нещо за вас

4
Започнете деня си с най-важното нещо във вашия списък

5
Бъдете оптимистичен реалист. Виждайте живота такъв, какъвто е, но се фокусирайте върху доброто

6
Напомнете си, че нещата могат да се променят към по-добро

7
Потърсете доброто у хората днес

8
Вземете напредък по проект или задача, която напоследък сте избягвали

9
Споделете важна за вас цел с някого, на когото вярвате

10
Отделете време да разсъждавате върху всичко, което сте постигнали напоследък

11
Избягвайте да обвинявате себе си или другите. Потърсете полезен път нататък

12
Днес наблюдавайте за положителни новини и причини, за които да се радвате

13
Поискайте помощ, за да преодолеете обстоятелство, което е на пътя ви

14
Направете нещо продуктивно, за да подобрите трудна ситуация

15
Благодарете си, че сте постигнали неща, които често взимате за даденост

16
Оставете настрана списъка си с неща, които имате да свършите и направете нещо забавно и повдигащо духа

17
Направете малка крачка към положителна промяна, която искате да видите в обществото

18
Поставете си реалистични, но обнадеждаващи цели за идващите дни

19
Открийте едно от положителните си качества, което ще е полезно за бъдеще

20
Намерете радост заемайки се с дейност, която сте отлагали дълго време

21
Оставете очакванията на другите настрана и се фокусирайте върху това, което е важно за вас

22
Споделете обнадеждаващ цитат, снимка или видео с приятел или колега

23
Осъзнайте, че имате избор спрямо какво да приоритизирате

24
Напишете три неща, които в скоро време са минали добре

25
Не можете да направите абсолютно всичко! Кои са три ваши приоритета в момента?

26
Намерете нова перспектива, през която да видите даден проблем

27
Бъдете мили към себе си днес. Помнете, че всеки напредък отнема време

28
Запитайте се, това ще има ли значение след една година?

29
Планирайте забавна или вълнуваща дейност, която да очаквате с нетърпение

30
Определете три неща, които ви дават надежда за бъдещето

31
Поставете си цел, която да ви дава смисъл за идващия месец

