

السبت

الأحد

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

1

اكتب ثلاثة أشياء يمكنك أن تتطلع إليها هذا الشهر

2

ابحث عن شيء يدعوك للتفاؤل (حتى ولو كان وقتاً صعباً)

3

اتخذ خطوة صغيرة نحو هدف يهمك حقاً

4

ابدأ يومك بأهم شيء في قائمة مهامك

5

كن متفانلاً واقعياً. انظر إلى الحياة كما هي، لكن ركز على ما هو جيد

6

ذكر نفسك أن الأشياء يمكن أن تتغير للأفضل

7

ابحث عن الخير في الناس من حولك اليوم

8

حقق بعض التقدم في مشروع أو مهمة كنت تتجنبها

9

شارك هدفاً مهماً مع شخص تثق به

10

خذ وقتك في التفكير فيما أنجزته مؤخرًا

11

تجنب لوم نفسك أو الآخرين. ابحث عن طريقة مفيدة للمضي قدماً

12

ابحث عن الأخبار الإيجابية والأسباب التي تجعلك سعيداً

13

اطلب المساعدة للتغلب على عقبة تواجهها

14

افعل شيئاً بناءً لتحسين وضع صعب

15

اشكر نفسك على تحقيق الأشياء التي غالباً ما تأخذها كأمر مسلم به

16

ضع قائمة مهامك جانباً وافعل شيئاً ممتعاً أو ملهماً

17

اتخذ خطوة صغيرة نحو التغيير الإيجابي الذي تريد أن تراه في المجتمع

18

ضع أهدافاً مفعمة بالأمل ولكنها واقعية للأيام المقبلة

19

حدد إحدى صفاتك الإيجابية التي ستكون مفيدة في المستقبل

20

ابحث عن المتعة في القيام بمهمة قمت بتأجيلها لبعض الوقت

21

تخلّ عن توقعات الآخرين وركز على ما يهمك

22

شارك اقتباساً أو صورة أو مقطع فيديو مفعماً بالأمل مع صديق أو زميل

23

اعلم أن لديك خياراً بشأن ما يجب تحديده حسب الأولوية

24

اكتب ثلاثة أشياء محددة مرّت بشكل جيد مؤخراً

25

لا يمكنك فعل كل شيء! ما هي أولوياتك الثلاث الآن؟

26

ابحث عن منظور جديد للمشكلة التي تواجهها

27

كن لطيفاً مع نفسك. تذكر أن التقدم يستغرق وقتاً

28

اسأل نفسك: هل سيظل هذا مهماً بعد عام من الآن؟

29

خطط لنشاط ممتع أو مشير تتطلع إليه

30

حدد ثلاثة أشياء تمنحك الأمل في المستقبل

31

حدّد هدفاً يعطي معنى للشهر القادم

