

SÁBADO

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

1 Escreve três coisas pelas quais podes esperar com expectativa neste mês

2 Encontra algo para seres optimista (mesmo que seja um momento difícil)

3 Dá um pequeno passo em direcção a um objective que realmente importa para ti

4 Começa o dia com a coisa mais importante da tua lista de tarefas

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

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

7 Procura o lado bom das pessoas que estão ao teu redor

8 Faz algum progresso num projecto ou tarefa que tens estado a evitar

9 Partilha um objective importante com alguém em quem realmente confias

10 Tira tempo para reflectires sobre o que realizaste recentemente

11 Evita culpar-te ou aos outros. Encontra um caminho útil para avançares

12 Fica atento a notícias positivas e razões para estares alegre hoje

13 Pede ajuda para superares um obstáculo que estás a enfrentar

14 Faz algo construtivo para melhorar uma situação difícil

15 Agradece a ti mesmo por conseguires as coisas que costumavas dar como garantidas

16 Esquece tua lista de afazeres e faz algo divertido ou edificante

17 Dá um pequeno passo em direcção a uma mudança positiva que queiras ver na sociedade

18 Estabelece objectives esperançosos mas realistas para os próximos dias

19 Identifica uma das tuas qualidades positivas que possam ser úteis no futuro

20 Encontra alegria em lidar com uma tarefa que adiasse por algum tempo

21 Deixa de lado as expectativas dos outros e foca-te no que é importante para ti

22 Compartilha uma citação, foto ou vídeo esperançoso com um amigo ou colega

23 Reconhece que podes escolher o que priorizas

24 Anota três coisas específicas que recentemente deram certo

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

26 Encontra uma nova perspectiva sobre um problema que vens enfrentando

27 Sê gentil contigo próprio. Lembra-te de que o progresso leva tempo.

28 Pergunta a ti mesmo, isto ainda vai importar daqui a um ano?

29 Planeia uma actividade divertida ou emocionante

30 Identifica três coisas que te dão esperança para o futuro

31 Estabelece uma meta que te traga um pouco de propósito para o próximo mês

