

SZOMBAT

VASÁRNASZOMBAT

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

1 Írj le három dolgot, amire várakozással tekinthetsz ebben a hónapban!

2 Találj valami okot, ami miatt optimista lehetsz! (Még akkor is, ha nehéz időket élsz meg)

3 Tegy egy kis lépést egy cél felé, ami igazán fontos számodra!

4 Kezd a napodat a legfontosabb dologgal a teendőd listájáról!

5 Légy realisztikus optimista! Nézd a világot realisztikusan, de koncentrálj a jó dolgokra!

6 Emlékeztess magad, hogy a dolgok jóra fordulhatnak!

7 Ma keresd a jót azokban, akik körülvesznek!

8 Lépj előre egy olyan teendővel kapcsolatban, amit halogatsz egy ideje!

9 Oszd meg egy fontos célodat valakivel, akiben megbízol!

10 Szánj idő rá, hogy végiggondold azokat a dolgokat, amiket mostanában elértél!

11 Kerüld el magad, vagy mások hibáztatását! Koncentrálj inkább a megoldásra!

12 Ma keress pozitív híreket, vagy dolgot, amik boldoggá tesznek!

13 Kérj segítséget, hogy legyőzz egy szembejövő akadályt!

14 Tegy valami hasznosat, hogy előrelépj egy nehéz szituációban!

15 Légy hálás magadnak, azokért amiket elértél és esetleg máskor természetesnek veszel!

16 Tedd félre a teendőd listáját és tegy valami szórakoztatót és felemelőt!

17 Tegy egy kis lépést egy olyan pozitív társadalmi változásért, amit el szeretnél érni!

18 Tűzz ki olyan célokat az elkövetkezendő napokra, melyek bizakodók, de realisztikusak!

19 Nevezd meg egy olyan pozitív tulajdonságodat, mely segíthet a jövőben!

20 Találd meg az örömet egy olyan feladat megoldásában, amit már régóta halogatsz.

21 Ne foglalkozz azzal, hogy mások mit gondolnak! Fókuszálj arra, ami számodra igazán fontos!

22 Ossz meg egy lelkesítő idézetet, képet, vagy videót egy barátoddal, vagy kollégáddal!

23 Ismerd fel, hogy befolyásolható, hogy mit helyez előtérbe!

24 Írj le részletesen három dolgot, ami jól sült el mostanában!

25 Nem tudsz mindent véghez vinni! Mi a három prioritásod most?

26 Vizsgáld új szempögből egy jelenlegi problémádat!

27 Légy ma kedves magadhoz és emlékezz: a fejlődéshez idő kell!

28 Kérdezd meg magadtól: ez vajon számít majd egy év múlva is?

29 Tervezz egy szórakoztató és izgalmas programot, amit alig vársz majd!

30 Nevez meg három dolgot, ami reményt ad majd a jövőben!

31 Tűzz ki egy célt a következő hónapra!

