

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS

PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

1

Užsirašyk 3 dalykus, kurių gali tikėtis ši mėnesį

2

Rask kažką, kas nuteiktų optimistiškai (net jei yra sunkus metas)

3

Ženk mažą žingsnelį link tau tikrai svarbaus tikslo

4

Pradėk dieną nuo svarbiausio dalyko iš savo darbų sąrašo

5

Būk realistiškas optimistas. Žiūrėkite į gyvenimą tokį, koks jis yra, bet pastebėk tai, kas yra gera.

6

Primink sau, kad viskas gali pasikeisti į gerąją pusę

7

Ieškok gerų dalykų žmonėse, kurie šiandien tave supa

8

Padaryk tam tikrą pažangą atlikdamas projektą ar užduotį, kurios vengei

9

Pasidalyk svarbiu tikslu su žmogumi, kuriuo pasitiki

10

Skirk laiko apmąstyti tai, ką neseniai nuveikei

11

Venk kaltinti save ar kitus. Atrask naudingą kelią judėti į priekį

12

Ieškok teigiamų priežasčių šiandien būti linksmam

13

Paprašyk pagalbos įveikti kliūtį, su kuria susiduri

14

Padaryk kažką konstruktyvaus, kad pagerintumei sudėtingą situaciją

15

Padėkok sau už tai, kad pasiekei dalykų, kuriuos dažnai laikai savaime suprantamais

16

Atidėk darbų sąrašą ir nuveik ką nors smagaus ar pakylėjančio

17

Ženk nedidelį žingsnį link teigiamų pokyčių, kuriuos nori matyti visuomenėje

18

Nusistatyk viltingus, bet realius tikslus ateinančioms dienoms

19

Nurodyk vieną iš savo teigiamų savybių, kuri bus naudinga ateityje

20

Atrask džiaugsmo sprendimas užduotį, kurią atidėliojai

21

Atmesk kitų lūkesčius ir susitark į tai, kas tau svarbu

22

Pasidalyk vilties suteikiančia citata, paveikslėliu ar vaizdo įrašu su draugu ar kolega

23

Pripažink, kad gali rinktis, kam teikti pirmenybę

24

Užsirašyk 3 konkrečius gerus dalykus, kurie tau pastaruoju metu nutiko

25

Tu negali visko padaryti! Kokius 3 prioritetus šiuo metu turi?

26

Atrask naują požiūrį į problemą, su kuria susiduri

27

Šiandien būk malonus sau. Atmink, kad pažangai reikia laiko

28

Paklausk savęs, ar tai bus svarbu tau po metų?

29

Suplanuok smagią ar jaudinančią veiklą, kurios galėtumei laukti

30

Nurodyk 3 dalykus, kurie suteikia vilties dėl ateities.

31

Nusistatyk tikslą, kuris kitam mėnesiui suteiktų prasmės jausmą

