

СУБОТА

НЕДЕЉА

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

1 Запишите три ствари којима се можете радовати овог месеца

2 Пронађите нешто око чега ћете бити оптимистични (чак и ако је тешко време)



3 Направите мали корак ка циљу који вам је заиста важан

4 Започните дан са најважнијом ствари на вашој листи обавеза

5 Будите реални оптимиста. Гледајте на живот какав јесте, али се фокусирајте на оно што је добро

6 Подсетите се да се ствари могу променити на боље

7 Потражите добро у људима око себе данас

8 Направите одређени напредак на пројекту или задатку који сте избегавали

9 Поделите важан циљ са неким коме верујете

10 Одвојите време да размислите о томе шта сте недавно постигли

11 Избегавајте да кривите себе или друге. Пронађите користан пут напред

12 Потражите позитивне вести и разлоге да будете весели данас

13 Затражите помоћ да превазиђете препреку са којом се суочавате

14 Учините нешто конструктивно да поправите тешку ситуацију

15 Захвалите себи што сте постигли ствари које често узимате здраво за готово

16 Запишите своју листу обавеза и урадите нешто забавно или узбудљиво

17 Направите мали корак ка позитивној промени коју желите да видите у друштву

18 Поставите пуне наде, али реалне циљеве за дане који су пред нама

19 Идентификујте једну од својих позитивних особина за кориштење у будућности

20 Пронађите радост у решавању задатка који сте одлагали неко време

21 Ослободите се очекивања других и фокусирајте се на оно што вам је важно

22 Поделите цитат, слику или видео пун наде са пријатељем или колегом

23 Схватите да имате избор чему да дате приоритет

24 Запишите три конкретне ствари које су у последње време добро ишле

25 Не можете све! Која су ваша три приоритета тренутно?

26 Пронађите нови поглед на проблем са којим се суочавате

27 Будите љубазни према себи данас. Запамтите, напредак захтева време

28 Запитајте се, да ли ће ово и даље бити важно за годину дана од сада?

29 Планирајте забавну или узбудљиву активност којој ћете се радовати

30 Идентификујте три ствари које вам дају наду у будућност

31 Поставите циљ који доноси осећај сврхе за предстојећи месец

