

SEGUNDA



TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

1 Escreva três coisas que você pode antecipar para este mês

2 Encontre algo para ser otimista (mesmo em momentos difíceis)

3 Dê um pequeno passo para alcançar algo importante para você

4 Comece o seu dia com a coisa mais importante da sua lista de tarefas

5 Seja um otimista realista. Veja a vida como ela é, mas foque no que é bom

6 Lembre-se que as coisas podem mudar para melhor

7 Olhe para as coisas boas nas pessoas à sua volta hoje

8 Faça algum progresso num projeto ou tarefa que vem adiando

9 Compartilhe um objetivo importante com alguém em quem você confia

10 Encontre tempo para refletir sobre as suas realizações recentes

11 Evite culpar a si mesmo ou aos outros. Encontre o melhor caminho a seguir

12 Procure por novas razões positivas para se alegrar hoje

13 Peça por ajuda para superar um obstáculo que esteja enfrentando

14 Faça algo construtivo para melhorar uma situação difícil

15 Agradeça a você mesmo por alcançar coisas que você normalmente não valoriza

16 Esqueça a sua lista de afazeres e faça alguma coisa divertida e animada

17 Dê um pequeno passo para uma mudança positiva que você deseja ver na sociedade

18 Defina metas esperançosas, mas realistas, para os próximos dias

19 Identifique uma de suas qualidades positivas que contribuirão com o seu futuro

20 Encontre alegria em lidar com uma tarefa que você adiou por algum tempo

21 Deixe de lado as expectativas dos outros e foque no que é importante para você

22 Compartilhe uma citação, imagem ou vídeo de esperança com amigos ou colegas

23 Reconheça que você tem escolha sobre o que você prioriza

24 Escreva três coisas que deram certo recentemente

25 Você não pode fazer tudo. Quais são as suas três prioridades neste momento?

26 Encontre um novo olhar sobre um problema que você está enfrentando

27 Seja gentil com você hoje. Lembre-se que o progresso leva tempo

28 Pergunte-se: isto ainda vai importar daqui a um ano?

29 Planeje uma atividade divertida ou emocionante para realizar

30 Identifique três coisas que lhe dão esperança para o futuro

31 Defina uma meta que traga um senso de propósito para o próximo mês

