

PONDĚLÍ



ÚTERÝ

1 Napište si tři věci, na které se v tomto měsíci těšíte

STŘEDA

2 Zkuste najít něco, co vás naplňuje nadějí a optimismem

ČTVRTEK

3 Dnes udělejte malý krůček směrem k cíli, který jste si stanovili

PÁTEK

4 Začněte dnešní den s tou nejdůležitější věcí, kterou máte na „to-do“ listu

SOBOTA

5 Pozorujte svět takový, jaký opravdu je, ale soustřeďte se na to, co je v něm dobré

NEDELE

6 Připomeňte si, že věci se mohou vyvinout k lepšímu

7 Dnes hledejte na lidech okolo sebe to dobré

8 Posuňte se kupředu s nějakou činností, které se dlouho vyhýbáte

9 Podělte se s někým o to, čeho chcete dosáhnout

10 Věnujte vědomou pozornost tomu, čeho jste v posledních týdnech dosáhli

11 Nehledejte viníka. Hledejte řešení

12 Dnes vyhledávejte věci, které Vám dělají radost

13 Naučte se poprosit o pomoc. Možná se budete divit, kolik lidí Vám rádo pomůže

14 Zkuste udělat něco konstruktivního k řešení složité situace

15 Pochvalte se za věci, které umíte / děláte a berete je jako samozřejmost

16 Dnes odložte seznam úkolů a udělejte něco jen tak pro radost

17 Udělejte malý krůček, vedoucí ke změně ve společnosti, kterou chcete vidět

18 Nastavte si optimistické, ale realistické cíle na následující dny

19 Sepište si seznam svých silných stránek, které budete v budoucnu potřebovat

20 Seberte energii do hrsti a pusťte se do úkolu, který dlouho odkládáte

21 Dnes si odpočiňte od očekávání ostatních a soustřeďte se na to, co je dobré pro Vás

22 Podějte se s kamarádem o inspirující citát či video

23 Uvědomte si: jste to Vy a nikdo jiný, kdo rozhoduje o Vašich prioritách

24 Napište tři konkrétní věci, které se tento měsíc podařily

25 Máte pocit, že všechno nemůžete zvládnout? Dejte si jen tři priority

26 Zkuste se na problém podívat z jiného, nového úhlu pohledu

27 Dnes k sobě buďte laskaví. Všechno má svůj čas



28 Řešíte nějaký problém? Jak se na něj budete dívat za rok?

29 Naplánujte si něco, na co se můžete v nejbližších dnech těšit

30 Sepište si tři věci, které Vám dodávají naději do budoucnosti

31 Na následující měsíc si stanovte cíl, který Vám přinese pocit naplnění a seberealizace

