

ორშაბათი

სამშაბათი

ოთხშაბათი

ხუთშაბათი

პარასკევი

შაბათი

კვირა



1 ჩამოწერეთ სამი რამ, რასაც მოუთმენლად ელოდები ამ თვეში

2 იპოვეთ რაიმე, რის მიმართაც ოპტიმისტურად იქნები განწყობილი (მაშინაც კი, როცა ეს რთულია)

3 გადადგი პატარა ნაბიჯი შენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი მიზნისკენ

4 დაიწყე დღე სამოქმედო სიის ყველაზე მნიშვნელოვანი საქმით

5 იყავი რეალისტური ოპტიმისტი. შეხედე ცხოვრებას ისეთს, როგორიც არის, მაგრამ კონცენტრირდი კარგზე.

6 შეახსენე საკუთარ თავს, რომ ყველაფერი შეიძლება უკეთესობისკენ შეიცვალოს

7 მოძებნე კარგი მხარეები შენს ირგვლივ მყოფ ადამიანებში დღეს

8 მიაღწიე გარკვეულ პროგრესს პროექტში ან დავალებაში, რომელსაც თავს არიდებდი

9 გაუზიარე მნიშვნელოვანი მიზანი ადამიანს, რომელსაც ენდობი

10 დაუთმე დრო ბოლო დროს მიღწეულ შედეგებზე ფიქრს

11 მოერიდე საკუთარი თავის ან სხვების დადანაშაულებას. იპოვე სასარგებლო გზა წინსვლისთვის

12 მოძებნე პოზიტიური ამბები და მიზეზები, რომ დღეს იყო მხიარული

13 არ მოგერიდოს ითხოვო დახმარება შენს წინაშე არსებული დაბრკოლების დასაძლევად

14 გააკეთე რაიმე კონსტრუქციული რთული სიტუაციის გასაუმჯობესებლად

15 მოემადლიერე საკუთარ თავს იმ მიღწევებისთვის, რომლებსაც ხშირად თავისთავად მიღებულად თვლი

16 შეადგინე სამოქმედო სია და გააკეთე რაიმე სახალისო ან განწყობის ასამაღლებელი

17 გადადგი პატარა ნაბიჯი პოზიტიური ცვლილებისკენ, რომლის ნახვაც გასურს საზოგადოებაში

18 დაისახე იმედიანი, მაგრამ რეალისტური მიზნები მომავალი დღეებისთვის

19 განსაზღვრე შენი ერთ-ერთი დადებითი თვისება, რომელიც მომავალში გამოგადგება

20 იპოვე სიხარული იმ დავალების შესრულებაში, რომელიც გარკვეული დროით გადადებული გეონდა

21 ნუ იცხოვრებ სხვების მოლოდინები და დაკონცენტრირდი იმაზე, რაც შენთვის მნიშვნელოვანია

22 გაუზიარე იმედის მომცემი ციტატა, სურათი ან ვიდეო მეგობარს ან თანამშრომელს

23 გააცნობიერე, რომ გაქვს არჩევანი, თუ რა უნდა გაიხადო პრიორიტეტად

24 ჩამოწერე სამი კონკრეტული რამ, რაც ბოლო დროს კარგად წავიდა

25 ყველაფრის გაკეთება არ შეგიძლია! რა არის შენი სამი პრიორიტეტი ახლა?

26 იპოვე ახალი პერსპექტივა შენს წინაშე არსებულ პრობლემაზე

27 იყავით კეთილი საკუთარი თავის მიმართ დღეს. გახსოვდეს, პროგრესს დრო სჭირდება

28 ჰკითხე საკუთარ თავს, ექნება თუ არა ამ პრობლემას მნიშვნელობა ერთი წლის შემდეგაც?

29 დაგეგმე სახალისო ან საინტერესო აქტივობა, რომელსაც მოუთმენლად ელი

30 განსაზღვრე სამი რამ, რაც მომავლის იმედს გაძლევს

31 დაისახე მიზანი, რომელიც მომდევნო თვისთვის სტიმულს მოგიტანთ

