



ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



1
Напиши 3 неща,
които очакваш през
този месец

2 Намери нещо,
за което да
бъдеш оптимист
(дори и да ти е
трудно
напоследък)

3
Направи малка
стъпка към цел,
която наистина
значи много за теб

4
Започни деня си с
най-важното нещо
от списъка със
задачи

5 Бъди
реалистичен
оптимист. Гледай
на живота такъв,
какъвто е, но се
фокусирай върху
доброто

6 Напомни си, че
нещата могат да се
променят към по-
добро

7
Днес търси
доброто в хората,
около себе си

8
Направи крачка
напред по проект
или задача, която
си отлагал досега

9
Сподели своя
важна цел с някого,
на когото вярваш

10
Отдели си
време да се
замислиш за това,
което си постигнал
напоследък

11 Не
обвинявай
себе си или
другите. Намери
по-полезен начин
да продължиш
занапред

12
Днес търси
позитивни новини
и поводи за радост

13
Поискай помощ,
за да преодолееш
препятствие, пред
което си изправен

14
Направи нещо
конструктивно, за
да подобриш
трудна ситуация

15
Благовари на
себе си, че си
постигнал всички
неща, които често
приемаш за
даденост

16
Остави
списъка си със
задачи настрана и
направи нещо
забавно или
ободряващо

17
Направи
малка крачка
към положителна
промяна, която
искаш да видиш в
обществото

18
Постави си
реалистични, но
обнадеждаващи
цели за идващите
дни

19
Открий едно
от положителните
си качества, което
ще ти бъде
полезно в бъдеще

20
Открий
радостта от това да
се захванеш с
нещо, което си
отлагал дълго
време

21
Откажи се
от очакванията
на другите и се
фокусирай върху
онова, което е
важно за теб

22
Сподели вдъхвящ
надежда цитат,
снимка или видео с
някой приятел или
колега

23
Осъзнай, че
имаш избор какво
да поставиш на
първо място

24
Напиши 3
конкретни неща,
които са се случили
добре напоследък

25
Не можеш
да направиш
абсолютно всичко!
Кои са 3 твои
приоритета в
момента?

26
Намери нова
гледна точка към
проблем, с който
се сблъскваш

27
Днес бъди мил със
себе си. Запомни,
че прогресът
изисква време

28
Запитай се:
това ще има ли
значение след
една година по
същото време?

29
Планирай
забавна или
вълнуваща
дейност, която
да очакваш с
нетърпение

30
Определи 3 неща,
които ти дават
надежда за
бъдещето

31
Постави си
цел, която ти носи
усещане за смисъл
през идващия
месец

