



PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA



ČTVRTEK

1
Napiš si tři věci,
na které se tento
měsíc můžeš těšit

PÁTEK

2 Najdi něco,
co ti dodává
optimismus
(i když právě
procházíš těžkým
obdobím)

SOBOTA

3
Udělej malý krok
k cíli, na kterém
ti opravdu záleží

NEDĚLE

4
Začni svůj
den tím
nejdůležitějším,
co máš na
seznamu úkolů

5

Buď realistickým
optimistou.
Všiměj si toho
dobrého

6

Pamatuj na to,
že věci
se mohou
změnit k lepšímu

7

Zkus dnes hledat
to dobré na lidech
kolem sebe

8

Udělej malý
pokrok
v projektu nebo
úkol, kterému
ses vyhýbal/a

9

Poděl se
o důležitý cíl
s někým, komu
důvěřuješ

10

Udělej si
čas a zamysli se
nad tím, co
se ti
v poslední době
podařilo

11

Neobviňuj
sebe ani druhé.
Hledej cestu
vpřed

12

Zkus najít
pozitivní
zprávy a důvody,
proč mít dnes
radost

13

Požádej
o pomoc
při překonávání
překážky, se
kterou se
potýkáš

14

Udělej něco,
co pomůže zlepšit
obtížnou situaci

15

Poděkuj
si za dosažení
věcí, které často
považuješ za
samozřejmost

16

Odlož
seznam úkolů
a udělej něco
zábavného nebo
povznášejícího

17

Udělej malý
krok k pozitivní
změně, kterou
chceš ve
společnosti vidět

18

Stanov si
pozitivní, ale
realistické cíle
pro nadcházející
dny

19

Zamysli se
nad jednou svou
silnou stránkou,
která se ti bude
v budoucnu hodit

20

Udělej úkol,
který už nějakou
dobu odkládáš,
a užij si pocit, že
ho máš hotový

21

Nenech se
svazovat
očekáváním
druhých. Zaměř
se na to, co je
důležité pro tebe

22

Sdílej s ostatními
inspirativní citát,
obrázek nebo
video

23

Uvědom
si, že máš
na výběr, čemu
dát přednost

24

Napiš si tři
konkrétní věci,
které se ti
v poslední době
povedly

25

Nemůžeš dělat
všechno! Jaké
jsou nyní tvoje
tři priority?

26

Najdi nový
pohled na
problém,
kterému čelíš

27

Buď k sobě
dnes laskavý/á.
Pamatuj, že
pokrok vyžaduje
čas

28

Zeptej se
sám/sama sebe:
Bude na tom
záležet i za rok?

29

Naplánuj si
něco zábavného
nebo zajímavého,
na co se
můžeš těšit

30

Napiš si
tři věci,
které ti dávají
naději do
budoucna

31

Stanov si
smysluplný cíl pro
nadcházející
měsíc

