

ორშაბათი სამშაბათი ოთხშაბათი ხუთშაბათი პარასკევი შაბათი კვირა



1 ჩამოწერე სამი რამ, რომელსაც ამ თვეში მოუთმენლად ელი

2 იპოვე ოპტიმიზმის მიზეზი, თუნდაც რთულ დროს

3 გადადგი პატარა ნაბიჯი შენთვის მნიშვნელოვანი მიზნისკენ

4 დღე დაიწყე სიის ყველაზე მნიშვნელოვანი საქმით

5 იყავი რეალისტი ოპტიმისტი - კარგზე იფიქრე

6 შეახსენე თავს: ყველაფერი უკეთესობისკენ შეიძლება შეიცვალოს

7 დღეს შენს გარშემო ადამიანებში კარგი დაინახე

8 წინ წასწიე საქმე ან პროექტი, რომელსაც თავს არიდებდი

9 გაუზიარე მნიშვნელოვანი მიზანი სანდო ადამიანს

10 დაფიქრდი, რას მიაღწიე ბოლო დროს

11 ნუ დაადანაშაულებ თავს ან სხვებს — მომეზნე გამოსავალი

12 მომეზნე კარგი ამბები და დღევანდელი სიხარულის მიზეზები

13 სთხოვე დახმარება დაბრკოლების გადასალახად

14 რთული ვითარების გასაუმჯობესებლად ნაბიჯი გადადგი

15 მაღლობა უთხარი თავს ხშირად შეუმჩნეველი მიღწევებისთვის

16 გადადე საქმეების სია და გააკეთე რამე სახალისო

17 გადადგი პატარა ნაბიჯი საზოგადოებაში სასურველი დადებითი ცვლილებისკენ

18 დაისახე იმედიანი და რეალისტური მიზნები

19 დაასახელე შენი ერთი დადებითი თვისება, რომელიც მომავალში გამოგადგება

20 იპოვე სიხარული დიდი ხნით გადადებული საქმის შესრულებაში

21 ნუ აჰყვები სხვების მოლოდინებს - მნიშვნელოვანზე იფიქრე

22 გაუზიარე მეგობარს ან კოლეგას იმედის მომცემი ფრაზა, ფოტო ან ვიდეო

23 გახსოვდეს: შენ ირჩევ, რას მიანიჭებ უპირატესობას და არა სხვა

24 ჩამოწერე სამი კონკრეტული რამ, რაც ბოლო დროს კარგად დასრულდა

25 ყველაფერს ვერ გააკეთებ - რომელია ახლა შენი სამი პრიორიტეტი?

26 შეხედე პრობლემას ახალი თვალთ

27 დღეს კეთილად მოექეცი თავს - პროგრესს დრო სჭირდება

28 ჰკითხე შენს თავს: ერთი წლის შემდეგაც მნიშვნელოვანი იქნება ის რაზეც ახლა ღელავ?

29 დაგეგმე სასიამოვნო აქტივობა, რომელსაც დაელოდები

30 დაასახელე სამი რამ, რაც მომავლის იმედს გაძლევს

31 დაისახე მომავალი თვის მიზანი, რომელიც მიზნის განცდას მოგცემს

