

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ



1 Γράψτε τρία πράγματα που έχετε να προσμένετε αυτόν τον μήνα

2 Βρείτε κάτι για το οποίο μπορείτε να είστε αισιόδοξοι (ακόμα κι αν είναι μια δύσκολη στιγμή)

3 Κάντε ένα μικρό βήμα προς έναν στόχο που έχει πραγματικά σημασία για εσάς

4 Ξεκινήστε τη μέρα με το πιο σημαντικό πράγμα στη λίστα υποχρεώσεων σας

5 Να είστε ρεαλιστές αισιόδοξοι. Δείτε τη ζωή όπως είναι, αλλά επικεντρωθείτε στο τι είναι καλό

6 Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι τα πράγματα μπορούν να αλλάξουν προς το καλύτερο

7 Ψάξτε για το καλό στους ανθρώπους γύρω σας σήμερα

8 Κάντε κάποια πρόοδο σε ένα έργο ή μια εργασία που αποφεύγατε

9 Μοιραστείτε έναν σημαντικό στόχο με κάποιον που εμπιστεύεστε

10 Πάρτε χρόνο να αναλογιστείτε τι έχετε καταφέρει πρόσφατα

11 Αποφύγετε τις κατηγορίες προς τον εαυτό σας ή τους άλλους. Βρείτε χρήσιμους τρόπους για να προχωρήσετε

12 Ψάξτε για θετικά νέα και λόγους για να είστε χαρούμενοι σήμερα

13 Ζητήστε βοήθεια να ξεπεράσετε ένα εμπόδιο που αντιμετωπίζετε

14 Κάντε κάτι εποικοδομητικό για τη βελτίωση μιας δύσκολης κατάστασης

15 Ευχαριστείτε τον εαυτό σας για να τα πράγματα που πετύχατε που συχνά θεωρείτε δεδομένα

16 Αφήστε τηλίιστα με τις υποχρεώσεις σας και κάντε κάτι διασκεδαστικό ή αναζωογονητικό

17 Κάντε ένα μικρό βήμα προς μια θετική αλλαγή που θέλετε να δείτε στην κοινωνία

18 Θέστε ελπιδοφόρους αλλά ρεαλιστικούς στόχους για τις επόμενες μέρες

19 Προσδιορίστε μια θετική σας ιδιότητα που θα σας βοηθήσει στο μέλλον

20 Βρείτε χαρά στην αντιμετώπιση μιας εργασίας που έχετε αναβάλει για αρκετό καιρό

21 Αφήστε τις προσδοκίες των άλλων και επικεντρωθείτε σε ό,τι έχει σημασία για εσάς

22 Μοιραστείτε ένα ελπιδοφόρο απόσπασμα, φωτογραφία ή βίντεο με έναν φίλο ή συνάδελφο

23 Αναγνωρίστε ότι έχετε επιλογή σχετικά με το τι θα δοθεί προτεραιότητα

24 Γράψτε τρία συγκεκριμένα πράγματα που πήγαν καλά πρόσφατα

25 Δεν μπορείς να κάνεις τα πάντα! Ποιες είναι οι τρεις προτεραιότητές σου αυτή τη στιγμή;

26 Βρείτε μια νέα προοπτική σε ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζεις

27 Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας σήμερα. Θυμηθείτε, η πρόοδος απαιτεί χρόνο

28 Ρωτήστε τον εαυτό σας, Θα έχει σημασία αυτό σε ένα χρόνο από τώρα;

29 Σχεδιάστε μια διασκεδαστική ή συναρπαστική δραστηριότητα να προσμένετε

30 Προσδιορίστε τρία πράγματα που σας δίνουν ελπίδα για το μέλλον

31 Θέτω έναν στόχο που σας δίνει αίσθηση σκοπού για τον επόμενο μήνα

