

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



1
Запишіть три речі,
яких ви можете з
нетерпінням чекати
в цьому місяці

2
Знайдіть
причину для
оптимізму (навіть
якщо це важкий
час)

3
Зробіть маленький
крок до мети, яка
дійсно важлива
для вас

4
Почніть свій
день з
найважливішого у
списку справ

5
Будьте
реалістичним
оптимістом.
Сприймайте життя
таким, яким воно є,
але зосередьтеся на
хорошому

6
Нагадайте
собі,
що все
може змінитися
на краще

7
Шукайте хороше
в людях, які вас
оточують сьогодні

8
Досягніть певного
прогресу в проєкті
або завданні, якого
ви уникали

9
Поділіться
важливою метою з
кимось, кому ви
довіряєте

10
Знайдіть час,
щоб поміркувати
над тим, чого ви
досягли
останнім часом

11
Не
звинувачуйте себе
чи інших. Знайдіть
корисний шлях
вперед

12
Зверніть увагу
на позитивні
новини та причини
для радості
сьогодні

13
Попросіть про
допомогу,
щоб подолати
перешкоду, з
якою ви зіткнулися

14
Зробіть
щось
конструктивне,
щоб покращити
складну ситуацію

15
Подякуйте
собі за те, що ви
досягли того, що
часто сприймаєте
як належне

16
Відкладіть
свій список
справ і зробіть
щось веселе або
таке, що піднімає
настрій

17
Зробіть
маленький крок до
позитивних змін,
які ви хочете
бачити в суспільстві

18
Ставте обачливі,
але реалістичні цілі
на найближчі дні

19
Визначте
одну
з ваших
позитивних
якостей, яка
допоможе вам у
майбутньому

20
Знайдіть радість
у виконанні
завдання, яке ви
відкладали на
деякий час

21
Відпустіть
очікування інших і
зосередьтеся
на тому, що
важливо для вас

22
Поділіться з
другом чи колегою
обнадійливою
цитатою,
фотографією
або відео

23
Визнайте,
що у вас
є вибір, яким
пріоритетам
надавати перевагу

24
Запишіть три
конкретні речі, які
пройшли добре
останнім часом

25
Ви не
можете зробити
все! Які ваші три
пріоритети зараз?

26
Знайдіть новий
погляд на
проблему, з якою
ви стикаєтесь

27
Будьте
добрі до себе
сьогодні.
Пам'ятайте, що
прогрес вимагає
часу

28
Запитайте себе,
чи буде це мати
значення через
рік?

29
Заплануйте
цікаву або
захоплюючу
діяльність, на яку
ви з нетерпінням
чекаєте

30
Визначте три
речі, які
дають вам надію
на майбутнє

31
Поставте
мету, яка
дасть вам
відчуття
цілеспрямованості
на наступний
місяць

