



THỨ HAI



THỨ BA



THỨ TƯ



THỨ NĂM

1
Viết ra ba điều bạn đang mong đợi trong thời gian tới

THỨ SÁU

2
Tìm một điều gì đó để cảm thấy lạc quan, ngay cả khi bạn đang trải qua một giai đoạn khó khăn

THỨ BẢY

3
Thực hiện một bước nhỏ hướng tới một mục tiêu thực sự quan trọng với bạn

CHỦ NHẬT

4
Bắt đầu ngày mới bằng điều quan trọng nhất trong danh sách việc cần làm

5
Hãy là một người lạc quan thực tế. Nhìn mọi thứ đúng với bản chất nhưng tập trung vào những điều tốt đẹp

6
Nhắc nhở bản thân rằng mọi thứ có thể thay đổi theo hướng tốt đẹp hơn

7
Hãy tìm kiếm những điều tốt đẹp ở những người xung quanh bạn

8
Xúc tiến một dự án hoặc công việc mà bạn đã trì hoãn

9
Chia sẻ một mục tiêu quan trọng với người mà bạn tin tưởng

10
Dành thời gian nhìn lại những điều bạn đã hoàn thành gần đây

11
Tránh tự trách mình hay người khác. Hãy tìm một cách hữu ích để bước tiếp

12
Tìm kiếm những tin tức tích cực và những lý do để cảm thấy vui vẻ hôm nay

13
Hãy nhờ người khác giúp đỡ để vượt qua một trở ngại mà bạn đang đối mặt

14
Làm một điều gì đó mang tính xây dựng để cải thiện một tình huống khó khăn

15
Hãy cảm ơn chính mình vì đã đạt được những điều mà bạn thường coi là hiển nhiên

16
Tạm gác việc cần làm sang một bên và làm điều gì đó vui vẻ hoặc giúp bạn cảm thấy tích cực hơn

17
Thực hiện một bước nhỏ hướng tới sự thay đổi tích cực mà bạn muốn nhìn thấy trong xã hội

18
Đặt ra những mục tiêu đầy hy vọng nhưng thực tế cho những ngày sắp tới

19
Xác định một trong những phẩm chất tích cực của bạn sẽ hữu ích trong tương lai

20
Tìm niềm vui trong việc giải quyết một công việc mà bạn đã trì hoãn từ lâu

21
Buông bỏ những kỳ vọng của người khác và tập trung vào điều thực sự quan trọng với bạn

22
Chia sẻ trích dẫn, hình ảnh hoặc video truyền cảm hứng với một người bạn hoặc đồng nghiệp

23
Nhận thức được rằng bạn có quyền lựa chọn điều gì cần được ưu tiên

24
Viết ra ba điều cụ thể gần đây đã diễn ra tốt đẹp

25
Bạn không thể làm tất cả mọi thứ! Ba ưu tiên của bạn ngay lúc này là gì?

26
Tìm một góc nhìn mới về một vấn đề mà bạn đang phải đối mặt

27
Hãy đối xử tử tế với chính mình hôm nay. Hãy nhớ rằng: để tiến bộ, cần thời gian

28
Hãy tự hỏi: Một năm nữa, điều này liệu có còn quan trọng không?

29
Lên kế hoạch cho một hoạt động vui vẻ hoặc thú vị để bạn có điều gì đó mong đợi

30
Xác định ba điều mang lại cho bạn hy vọng về tương lai

31
Đặt ra một mục tiêu mang lại cho bạn cảm giác có mục đích trong tháng tới

