

НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА



1
Напиши 3 неща, които да очакваш с нетърпение този месец

2
Намери нещо, за което да си настроиш оптимистично (дори и времето да е трудно)

3
Направи малка стъпка към цел, която означава нещо за вас

4
Започни деня си с най-важното нещо в твоя списък

5
Бъди оптимистичен реалист. Виж живота такъв, какъвто е, но се фокусирай върху доброто

6
Напомни си, че нещата могат да се променят към по-добро

7
Днес потърси доброто у хората наоколо

8
Постигни напредък по проект или задача, която напоследък си избягвал

9
Сподели важна за теб цел с някого, на когото вярваш

10
Отдели си време да разсъждаваш върху всичко, което си постигнал напоследък

11
Избягвай да обвиняваш себе си или другите. Потърси полезен път нататък

12
Днес наблюдавай за положителни новини и причини, за които да се радваш

13
Поискай помощ, за да преодолееш обстоятелство, което е на пътя ти

14
Направи нещо продуктивно, за да подобриш трудна ситуация

15
Благодари си, че си постигнал неща, които често взимаш за даденост

16
Зарежи списъка си с неща, които имаш да свършиш и направи нещо забавно и повдигащо духа

17
Направи малка крачка към положителна промяна, която искаш да видиш в обществото

18
Постави си реалистични, но обнадеждаващи цели за идващите дни

19
Открий едно от положителните си качества, което ще е полезно в бъдеще

20
Открий радост, заемайки се с дейност, която си отлагал дълго време

21
Остави очакванията на другите настрана и се фокусирай върху това, което е важно за теб

22
Сподели обнадеждаващ цитат, снимка или видео с приятел или колега

23
Осъзнай, че имаш избор спрямо какво да приоритизираш

24
Напиши три неща, които в скоро време са минали добре

25
Не можеш да направиш абсолютно всичко! Кои са 3 приоритета в момента?

26
Намери нова перспектива, през която да видиш даден проблем

27
Бъди мил към себе си днес. Помни, че всеки напредък отнема време

28
Запитай се, това ще има ли значение след една година?

29
Планирай забавна или вълнуваща дейност, която да очакваш с нетърпение

30
Определи три неща, които ти дават надежда за бъдещето

31
Постави си цел, която да ти дава смисъл за идващия месец

