

## DIUMENGE



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



## DISSABTE

1

Escriu tres coses que et fa ganes que passin aquest mes

2

Troba alguna cosa sobre el que puguis ser optimista, fins i tot si et trobes a un moment difícil

3

Fes la primera passa per aconseguir una fita que t'importi de veritat

4

Comença el dia amb el més important de la teva llista de tasques pendents

5

Sigues a la vegada optimista i realista. Mira la vida amb objectivitat, però centra't en els aspectes positius

6

Recorda't que les coses poden anar a millor

7

Avui cerca les bones intencions en les accions dels que t'envolten

8

Avança en un projecte o tasca que darrerament has estat evitant

9

Comparteix una fita important amb una persona de la teva confiança

10

Pre-nte uns moments per reflexionar sobre alguna cosa que has aconseguit aquesta setmana

11

No cerquis culpabilitzar-te a tu mateix o culpabilitzar els altres. Cerca maneres d'avançar

12

Cerca notícies positives i raons per estar content/a

13

Demana ajut per superar algun obstacle que estàs intentant afrontar

14

Fes alguna cosa constructiva per millorar una situació difícil

15

Agraeix-te a tu mateix les coses petites que diàriament aconseguixes

16

Deixa a un costat la teva llista de tasques i fes quelcom divertit o que t'animi

17

Centra't en un canvi positiu que t'agradaria que es visqués la teva societat

18

Per als propers dies, proposa't fites esperançadores, però realistes

19

Pren consciència d'alguna de les teves qualitats que et servirà en el futur

20

Experimenta l'alegria d'acabar una tasca que havies anat posposant durant un temps

21

Deixa de costat les expectatives dels altres i centra't en el que realment importa

22

Comparteix una cita, una foto o un vídeo esperançador una persona amiga o amb un/a col·lega

23

Pren consciència que pots triar les teves prioritats

24

Escriu tres coses concretes que t'han sortit bé en els darrers dies

25

No és possible fer-ho tot! Identifica tres prioritats per aquesta setmana

26

Cerca una manera diferent de mirar un problema que estàs intentant afrontar

27

Avui, sigues amable amb tu mateix. Recorda que millorar duu el seu temps

28

Fes-te aquesta pregunta: "serà això important d'aquí a un any?"

29

Planifica una activitat divertida o interessant que et faci moltes ganes

30

Pensa en tres coses que fan que et sentis esperançat de cara al futur

31

Per al mes que ve fixa't un objectiu que ve que doni sentit a la teva vida

