

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ



1 Γράψτε τρία πράγματα που μπορείτε να περιμένετε με ανυπομονησία 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 πραγματικά έχει σημασία για εσάς

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

5 Να είστε ρεαλιστικά αισιόδοξοι. Να βλέπετε την πραγματικότητα, αλλά επικεντρωθείτε στο τι είναι καλό

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

7 Ψάξε να βρεις το καλό στους ανθρώπους γύρω σου σήμερα

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

9 Μοιραστείτε έναν σημαντικό στόχο με κάποιον που εμπιστεύεστε

10 Αφιερώστε χρόνο να αναλογιστείτε τι έχετε επιτύχει πρόσφατα

11 Αποφύγετε να κατηγορείτε τον εαυτό σας ή τους άλλους. Βρείτε μια χρήσιμη πορεία προς τα εμπρός

12 Παρατηρήστε τα θετικά νέα και λόγους για να είστε χαρούμενοι σήμερα

13 Ζήτησε βοήθεια να ξεπεραστεί ένα εμπόδιο που αντιμετωπίζεις

14 Κάνε κάτι εποικοδομητικό για να βελτιωθεί μια δύσκολη κατάσταση

15 Ευχαρίστησε τον εαυτό σου για την επίτευξη των πραγμάτων που συχνά θεωρείς δεδομένα

16 Άφησε κατά μέρος τη λίστα υποχρεώσεων σου και κάνε κάτι διασκεδαστικό ή αναζωογονητικό

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

18 Ορίστε ελπιδοφόρους αλλά ρεαλιστικούς στόχους για τις επόμενες ημέρες

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

20 Βρείτε χαρά στην αντιμετώπιση μιας εργασίας που έχετε αναβάλει για κάποιο χρονικό διάστημα

21 Αφήστε τις προσδοκίες των άλλων και επικεντρωθείτε σε αυτό που έχει σημασία για εσάς

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

23 Αναγνωρίστε ότι έχετε επιλογή σχετικά με το σε τι πρέπει να δοθεί προτεραιότητα

24 Γράψτε τρία συγκεκριμένα πράγματα που πήγαν καλά πρόσφατα

25 Δεν μπορείτε να κάνετε τα πάντα! Ποιες είναι οι τρεις προτεραιότητές σας αυτή τη στιγμή;

26 Βρες ένα νέο τρόπο να δεις ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζεις

27 Δείξτε καλοσύνη στον εαυτό σας σήμερα. Θυμηθείτε, η πρόοδος απαιτεί χρόνο

28 Αναρωτηθείτε: Θα εξακολουθεί να έχει σημασία αυτό σε ένα χρόνο από τώρα;

29 Σχεδιάστε μια διασκεδαστική ή συναρπαστική δραστηριότητα για να ανυπομονείτε

30 Προσδιορίστε τρία πράγματα που σας δίνουν ελπίδα για το μέλλον

31 Ορίστε έναν στόχο που φέρνει μια αίσθηση σκοπού για τον επόμενο μήνα

