

VASÁRNP



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK



SZOMBAT

1 Írj össze három dolgot, amit vársz ebben a hónapban!

2 Find Keres valamit, ami miatt optimista lehetsz (még akkor is, ha ez egy nehéz időszak)!

3 Tegyéél egy kis lépést egy számodra igazán fontos cél felé

4 Kezdd a napodat a legfontosabb dologgal a teendőid listáján!

5 Légy reális optimista! Lásd az életet olyanak, amilyen, de koncentrálj arra, ami jó!

6 Emlékeztess magad, hogy a dolgok jobbra fordulhatnak!

7 Keresd ma a jót a körülötted lévőekben!

8 Tegyéél előrelépést egy olyan projektben vagy feladatban, amelyet eddig kerülgettél!

9 Ossz meg egy fontos célt valakivel, Akiben megbízol!

10 Szánj időt arra, hogy elgondolkodj azon, amit mostanában elértél!

11 Ne hibáztasd magad, vagy más! Keresd a jó utat a továbblépéshez!

12 Keresd a pozitív híreket és az okokat, amelyek miatt ma vidám lehetsz!

13 Kérj segítséget egy előtted álló akadály leküzdéséhez!

14 Tégy valami építő jellegű dolgot egy nehéz helyzet javítása érdekében!

15 Köszönd meg magadnak, hogy elérted azokat a dolgokat, amiket gyakran természetesnek veszel

16 Tedd le a teendők listáját, és csinálj valami szórakoztatót vagy felemelőt!

17 Tégy egy apró lépést a társadalomban látni kívánt változás irányába!

18 Tűzz ki reményteljes, de reális célokat az elkövetkező napokra!

19 Azonosítsd be az egyik pozitív tulajdonságodat, amely hasznos lesz a jövőben!

20 Leld örömed egy olyan feladatban, amit már régóta halogattál!

21 Engedd el mások elvárásait, és koncentrálj arra, ami számodra fontos!

22 Ossz meg egy reményteli idézetet, képet vagy videót egy baráttal vagy kollégával!

23 Ismerd fel, hogy te magad döntöd el, mit helyez előtérbe!

24 Írj le három konkrét dolgot, ami mostanában jól ment!

25 Nem tudsz mindent megcsinálni! Mi a három prioritásod most?

26 Találj új nézőpontokat egy problémádra!

27 Légy ma kedves önmagadhoz! Ne feledd, a fejlődéshez idő kell!

28 Kérdezd meg magadtól, hogy ez egy év múlva is számít-e majd!

29 Tervezz meg egy szórakoztató vagy izgalmas tevékenységet, aminek örülhetsz!

30 Határozz meg három dolgot, ami reményt ad a jövőre nézve!

31 Tűzz ki egy célt, a következő hónapra!

