

SVĒTDIENA

PIRMDIENA

OTRDIENA

TREŠDIENA

CETURTDIENA

PIEKTDIENA

SESTDIENA

1

Pieraksti trīs lietas šomēnes, ko gaidi ar nepacietību

2

Atrodi šīs dienas prieku (pat ja mazmazītiņu)

3

Pavirzies soli tuvāk savam mērķim

4

Sāc dienu ar lielāko darbu savā darbu sarakstā

5

Esi realistiski optimistisks. Raugies uz dienu kāda tā ir, bet atrodi tajā labo

6

Atgādini sev, ka viss var mainīties uz labo pusi

7

Atrodi labo apkārtesošajos cilvēkos

8

Izdari darbiņu, ko esi atlicis

9

Padalies ar savu mērķi ar kādu, kam uzticies

10 Atskaties uz saviem pēdējā laika sasniegumiem. Pasaki sev paldies

11

Izvairies no vaininieka meklēšanas. Piedomā kā rast risinājumu

12

Koncentrējies uz labajām ziņām šodien

13

Palūdž palīdzību, ja tev tā nepieciešama

14

Uzlabo savu vidi

15

Pasaki sev paldies par darbībām, kuras uztver kā pašsaprotamas

16

Atrodi nodarbi, kas tev sagādā prieku, koncentrējies uz to

17

Esi pārmaiņas ko sagaidi no sabiedrības

18

Veido mērķus tuvākajām nedēļām, definējot tos pozitīvā gaismā

19

Piedomā pie savām labajām īpašībām

20

Atrodi prieku darot darbus, ko esi atlicis

21 Atsakies no mērķiem, kas atbilst apkārtējo ekspektācijām, bet ne taviem mērķiem

22

Padalies ar priekpilnu bildi/video/ideju ar apkārtējiem

23

Atceries, ka tikai tu nosaki savas prioritātes

24

Pieraksti trīs lietas, kas tev ir izdevušās lieliski

25

Visu nevar paveikt vienlaikus. Kas ir tavas galvenās prioritātes šodien?

26

Atrodi jaunas perspektīvas problēmu risināšanai. Palūdž viedokli citiem

27

Esi laipns pret sevi. Atceries, ka progres prasa laiku

28

Ja sastopies ar problēmu, pajūtā sev, vai tam būs nozīme arī gadu vēlāk?

29

Ieplāmo jautru aktivitāti, ko gaidīt ar nepacietību

30

Nosauc trīs lietas, kas rada tevī cerību

31

Uzstādi sev mērķi, kas rada prieku nākamajam mēnesim

