

SÖNDAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG



1 Skriv ner tre saker som du kan se fram emot den här månaden

2 Hitta något att vara optimistisk över (även om du har det svårt just nu)

3 Ta ett litet steg mot ett mål som verkligen betyder något för dig

4 Börja dagen med det viktigaste på din att-göra-lista

5 Var en realistisk optimist. Se livet som det är, men fokusera på det som är bra

6 Påminn dig själv om att saker och ting kan förändras till det bättre

7 Leta efter det goda i människor runt omkring dig idag

8 Gör några framsteg med ett projekt eller en uppgift som du har undvikit

9 Dela ett viktigt mål med någon du litar på

10 Ta dig tid att reflektera över vad du har åstadkommit nyligen

11 Undvik att skylla på dig själv eller andra. Hitta en hjälpsam väg framåt

12 Håll utkik efter positiva nyheter och anledningar till att vara glad idag

13 Be om hjälp för att överkomma ett hinder du står inför

14 Gör något konstruktivt för att förbättra en svår situation

15 Tacka dig själv för att du uppnått de saker du ofta tar för givet

16 Lägg undan din att-göra-lista och gör något roligt eller upplyftande

17 Ta ett litet steg mot en positiv förändring du vill se i samhället

18 Sätt hoppfulla men realistiska mål för de kommande dagarna

19 Identifiera en av dina positiva egenskaper som kommer att vara till hjälp i framtiden

20 Hitta glädje i att ta itu med en uppgift som du har skjutit upp ett tag

21 Släpp andras förväntningar och fokusera på det som är viktigt för dig

22 Dela ett hoppfullt citat, bild eller video med en vän eller kollega

23 Inse att du har ett val om vad du ska prioritera

24 Skriv ner tre specifika saker som har gått bra den senaste tiden

25 Du kan inte göra allt! Vilka är dina tre prioriteringar just nu?

26 Hitta ett nytt perspektiv på ett problem du står inför

27 Var snäll mot dig själv idag. Kom ihåg att framsteg tar tid

28 Fråga dig själv, kommer detta fortfarande att spela någon roll om ett år?

29 Planera en rolig eller spännande aktivitet att se fram emot

30 Identifiera tre saker som ger dig hopp för framtiden

31 Sätt upp ett mål som ger en känsla av syfte för den kommande månaden

