

PAZAR

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

1 Bu ay dört gözle bekleyebileceğin üç şeyi yaz

2 İyimser olabileceğin bir konu bul (zor bir zamanda olsan bile)

3 Senin için gerçekten önemli bir hedefe doğru küçük bir adım at

4 Güne yapılacaklar listesindeki en önemli şeyle başla

5 Gerçekçi bir iyimser ol. Hayatı olduğu gibi gör, ve iyi olana odaklan

6 Bir şeylerin daha iyiye doğru değişebileceğini kendine hatırlat

7 Bugün çevrendeki insanların içindeki iyiliği görmeyi seç

8 Kaçındığın bir proje veya işle ilgili biraz ilerleme kaydet

9 Önemli bir hedefini güvendiğin biriyle paylaş

10 Son zamanlarda neler başardığını düşünmek ve değerlendirmek için zaman ayır

11 Kendini veya başkalarını suçlamaktan kaçın. İlerlemek için yararlı bir yol bul

12 Bugün neşeli olmak için olumlu haberleri ve nedenleri fark et

13 Karşılaştığın bir engeli aşmak için yardım iste

14 Zor bir durumu iyileştirmek için yapıcı bir şey yap

15 Olağan kabul ettiğin başarılarını fark et, bunlar için kendine teşekkür et

16 Yapılacaklar listesinin dışına çık, eğlenceli veya canlandırıcı bir şey yap

17 Toplumda görmek istediğin olumlu bir değişim için küçük bir adım at

18 Önümüzdeki günler için umutlu ve gerçekçi hedefler belirle

19 Gelecekte sana yardımcı olacak olumlu niteliklerinden birini belirle

20 Bir süredir ertelediğin bir görevin üstesinden gel ve keyfini çıkar

21 Başkalarının beklentilerini bir kenara bırak ve senin için önemli olan şeylere odaklan

22 Umut verici bir alıntı, resim veya videoyu bir arkadaşınla veya meslektaşınla paylaş

23 Neye öncelik vereceğinle ilgili seçme şansın olduğunu fark et

24 Son zamanlarda iyi giden üç şeyi yaz

25 Her şeyi yapamazsın! Şu andaki üç önceliğin neler olacak?

26 Bir probleminle ilgili yeni bir bakış açısı bul

27 Bugün kendine karşı nazik ol. İlerlemenin zaman aldığını hatırla

28 Kendine sor, bundan bir yıl sonra bu hala önemli olacak mı?

29 Dört gözle bekleyeceğin eğlenceli veya heyecan verici bir aktivite planla

30 Geleceğe dair sana umut veren 3 şeyi belirle

31 Önümüzdeki aya dair senin için anlamlı bir hedef belirle

