

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



1
Napiš si tři věci,
na které se tento
měsíc můžeš těšit.

2
Najdi si něco,
z čeho můžeš mít
radost (i pokud Ti
není zrovna do
skoku).

3
Udělej malý krůček
k cíli, na kterém Ti
opravdu záleží.

4
Začni den tím
nejdůležitějším
úkolem z Tvého
„to-do“ seznamu.

5
Buď realistický
optimista. Vnímej
život takový, jaký
je, ale zaměř se
na to dobré.

6
Připomeň si: věci
se mohou změnit
k lepšímu.

7
Dívej se dnes
na to dobré v lidech
kolem sebe.

8
Puť se konečně
do úkolu nebo
projektu, kterému
se už dlouho
vyhýbáš.

9
Poděl se o důležitý
cíl s někým, komu
věříš.

10
Najdi si chvílku
a zamysli se
nad tím, co se Ti
v poslední době
povedlo.

11
Nehledej vinu
u sebe ani
u druhých. Radši
zkus najít cestu,
jak jít dál.

12
Dívej se dnes
po pozitivních
zprávách
a důvodech
k radosti

13
Neboj se požádat
o pomoc v něčem,
s čím se potýkáš.

14
Udělej něco
konstruktivního
pro zlepšení těžké
situace.

15
Poděkuj sám sobě
za věci, které máš
tendenci brát jako
samozřejmost

16
Sepiš si seznam
zábavných věcí,
které chceš
realizovat.

17
Udělej jakýkoliv
malý krok, který
povede ke změně,
kterou chceš okolo
sebe vidět.

18
Nastav si
inspirativní, ale
realistické cíle.

19
Napiš si jednu
ze svých silných
stránek, kterou
využiješ
v budoucnu.

20
Udělej si z dlouho
odkládaného úkolu
zábavu.

21
Nech stranou
očekávání, která
máš od ostatních
a soustřeď se na to,
co je skutečně
důležité.

22
Poděl se
s kamarádem
o povzbudivý vzkaz
nebo video.

23
Uvědom si: vždy
máš na výběr
v tom, jak se
zachováš.

24
Napiš si tři věci,
které se Ti poslední
dobou povedly.

25
Nehoň tisíc zajců.
Ujasni si priority!

26
Zkus se na problém
podívat z úplně
nové perspektivy.

27
Dnes k sobě buď
laskavý. Změna
potřebuje čas.

28
Zeptej se sám/a
sebe: bude na
tomto záležitosti ještě
za rok?

29
Naplánuj si zážitek,
na který se budeš
těšit.

30
Pojmenuj tři zdroje
naděje pro svou
budoucnost.

31
Najdi si cíl, který Tě
bude motivovat
v dalším měsíci.

