

NEDĚLE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA



1

Zapište si 3 věci, na které se tento měsíc těšíte

2

Najděte si něco, na co se můžete těšit, i když zrovna neprocházíte šťastným obdobím

3

Podnikněte malý krok vstříc cíli, na kterém Vám opravdu záleží

4

Začněte svůj den nejdůležitější věcí na vašem seznamu úkolů

5

Buďte realistickým optimistou. Berte život, jaký je, ale soustřeďte se na to dobré.

6

Mějte na paměti, že vše se vždy může změnit k lepšímu

7

Všímejte si kladných stránek lidí, které dnes potkáte

8

Udělejte pokrok na projektu nebo úkolu, kterému se už dlouho vyhýbáte

9

Sdílejte svůj důležitý cíl s někým, komu věříte

10

Udělejte si čas na přehodnocení toho, čeho jste již dosáhli

11 Vyhněte se obviňování sebe sama nebo druhých. Najděte lepší způsob, jak se posunout dál.

12

Hledejte pozitivní zprávy a další důvody, proč dnes můžete být veselí.

13

Pokud čelíte nějaké překážce, nebojte se požádat o pomoc.

14

Udělejte něco užitečného, co vám pomůže překonat složitou situaci

15

Poděkujte sami sobě za zvládnutí věcí, které považujete za samozřejmé

16

Odložte svůj seznam úkolů a podnikněte něco zábavného nebo povzbuzujícího

17

Podnikněte malý krok vstříc změně, kterou chcete vidět i u ostatních

18

Stanovte si ambiciózní, ale realistické cíle na další dny

19

Všimněte si u sebe jedné ze svých pozitivních vlastností, které vám pomohou do budoucna

20

Užijte si vypořádávání se s úkolem, který jste dlouho odkládali

21

Neberte ohledy na očekávání ostatních. Soustřeďte se na vlastní potřeby

22

Sdílejte pozitivní citát, fotku nebo video s přáteli či kolegy

23

Mějte na paměti, že si můžete vybrat, co je pro vás nejdůležitější

24

Zapište si 3 konkrétní věci, které se vám v poslední době podařily

25

Nemůžete zvládnout všechno. Co jsou vaše 3 aktuální priority v životě?

26

Nahlédněte na svůj problém z jiné perspektivy

27

Buďte sami k sobě laskaví. Mějte na paměti, pokrok zabere nějaký čas

28

Zeptejte se sami sebe, bude za na tom za rok záležet?

29

Naplánujte si zábavnou nebo zajímavou aktivitu, na kterou se budete těšit

30

Rozpoznejte 3 věci, které vám dávají naději do budoucna

31

Stanovte si cíl, který vám bude pro následující měsíc dávat smysl

