

SOBOTA

NEDELE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

1

Zapište si 3 věci, na které se tento měsíc těšíte

2

Najděte si něco, na co se můžete těšit, i když neprožíváte zrovna lehké období

3

Podnikněte malý krok ke splnění cíle, na kterém vám velmi záleží

4

Začněte svůj den nejdůležitější věcí na vašem seznamu úkolů

5

Bud'te realistickým optimistou. Berte život, jaký je, ale soustřeďte se na to dobré

6

Mějte na paměti, že věci se mohou změnit k lepšímu

7

Všímejte si dobrých vlastností na druhých

8

Věnujte se projektu nebo úkolu, kterému jste se dlouho vyhýbali

9

Sdílejte svůj důležitý cíl s někým, komu důvěřujete

10

Udělejte si čas ohlédnout se za tím, co jste doteď zvládli

11

Vyhýbejte se obviňování sebe nebo druhých. Zkuste najít užitečnější způsob, jak jít dál

12

Dnes cíleně vyhledávejte pozitivní zprávy a jiné důvody k radosti

13

Požádejte o pomoc při překonávání překážky, které čelíte

14

Udělejte něco užitečného ke zlepšení nepříznivé situace

15

Oceňte sami sebe za zvládnutí věcí, které běžně považujete za samozřejmé

16

Odložte svůj seznam úkolů a podnikněte něco zábavného

17

Podnikněte malý krok vstřícnost pozitivní změně, kterou chcete vidět ve společnosti

18

Pro nadcházející dny si stanovte nadějný, ale dosažitelný cíl

19

Všimněte si jedné ze svých kladných vlastností, kterou můžete později využít

20

Užívejte si dokončování úkolu, který jste dříve odkládali

21

Nezabývejte se tolik očekáváními druhých a soustřeďte se na to, co je důležité pro vás

22

Sdílejte s přáteli nebo kolegy motivační citát, fotku nebo video

23

Uvědomte si, že si můžete zvolit, čemu budete věnovat svůj čas a pozornost

24

Zapište si 3 konkrétní věci, které se vám nedávno podařily

25

Nemůžete zvládnout všechno. Jaké jsou vaše tři aktuální priority?

26

Podívejte se z jiného úhlu pohledu na problém, který řešíte

27

Bud'te laskaví sami k sobě. Mějte na paměti, že pokrok si vyžaduje čas

28

Zeptejte se sami sebe, zda za rok ještě bude záležet na tom, co řešíte teď

29

Naplánujte si aktivitu, na kterou se můžete těšit

30

Definujte si 3 věci, které vás naplňují nadějí do budoucna

31

Stanovte si cíl, který vám dá smysl pro nadcházející měsíc

