

ZONDAG

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG



1 Schrijf drie dingen op waar je je deze maand op kunt verheugen

2 Zoek iets om optimistisch over te zijn (zelfs als het een moeilijke tijd is)

3 Zet een kleine stap naar een doel dat echt belangrijk voor je is

4 Begin je dag met het belangrijkste op je to-do lijst

5 Wees een realistische optimist. Zie het leven zoals het is, maar richt je op wat goed is

6 Herinner jezelf eraan dat goede kunnen veranderen

7 Zoek het goede in de mensen om je heen vandaag

8 Maak wat vooruitgang met een project of taak die je hebt vermeden

9 Deel een belangrijk doel met iemand die je vertrouwt

10 Neem de tijd om na te denken over wat je de laatste tijd bereikt hebt

11 Vermijd verwijten aan jezelf of anderen. Zoek een behulpzame weg vooruit

12 Kijk vandaag uit naar positief nieuws en redenen om vrolijk te zijn

13 Vraag hulp bij het overwinnen van een obstakel waar je tegenaan loopt

14 Doe iets constructiefs om een moeilijke situatie te verbeteren

15 Bedank jezelf voor het bereiken van de dingen die je vaak voor lief neemt

16 Leg je to-do lijst neer en doe iets leuks of opbeurends

17 Zet een kleine stap naar een positieve verandering die je in de samenleving wilt zien

18 Stel hoopvolle maar realistische doelen voor de komende dagen

19 Benoem een van je positieve eigenschappen die in de toekomst van pas zal komen

20 Vind vreugde in het aanpakken van een taak die je al een tijd hebt uitgesteld

21 Laat de verwachtingen van anderen los en concentreer je op wat voor jou belangrijk is

22 Deel een hoopvol citaat, foto of video met een vriend of collega

23 Erken dat je een keuze hebt in wat je prioriteit geeft

24 Schrijf drie specifieke dingen op die de afgelopen tijd goed zijn gegaan

25 Je kunt niet alles doen! Wat zijn je drie prioriteiten op dit moment?

26 Zoek een nieuw perspectief op een probleem waarmee je te maken hebt

27 Wees vandaag vriendelijk voor jezelf. Onthoud dat vooruitgang tijd kost

28 Vraag jezelf af: zal dit er over een jaar nog toe doen?

29 Plan een leuke of spannende activiteit om naar uit te kijken

30 Benoem drie dingen die je hoop geven voor de toekomst

31 Stel een doel dat een gevoel van doelgerichtheid geeft voor de komende maand

