

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА



1 Запиши три события, которые в этом месяце ты ждёшь с нетерпением

2 Найди, на что можно смотреть с оптимизмом (даже если сейчас тебе нелегко)

3 Сделай маленький шаг к важной для тебя цели

4 Начни день с самого важного, что есть в твоём списке дел

5 Попробуй реалистичный оптимизм: это когда видишь жизнь такой, как она есть, но фокусируешься на хорошем

6 Напомни себе, что Любая ситуация может измениться к лучшему

7 Ищи хорошее в людях, которые тебя сегодня окружают

8 Сделай шаг вперёд в проекте или задаче, которую ты избегаешь

9 Расскажи об одной из своих важных целей человеку, которому ты доверяешь

10 Остановись и подумай о том, что тебе удалось достичь за последнее время

11 Не вини себя или других. Найди способ двигаться дальше.

12 Сегодня ищи хорошие новости и причины для радости

13 Попроси о помощи, чтобы преодолеть стоящий перед тобой барьер

14 Измени сложную ситуацию, сделав что-то конструктивное

15 Поблагодари себя за те достижения, про которые часто думаешь: «Ничего особенного»

16 Отложи свой список дел и сделай что-нибудь весёлое или воодушевляющее

17 Сделай маленький шаг к переменам, которые ты хочешь видеть в обществе

18 Поставь на ближайшие дни оптимистичные, но реалистичные цели

19 Выдели из своих хороших качеств одно, которое будет полезно в будущем

20 Порадуйся, взявшись за задачу, которую ты давно откладываешь

21 Освободи себя от чужих ожиданий и сосредоточься на том, что важно для тебя

22 Поделись с другом или коллегой цитатой, картинкой или видео, вселяющими надежду

23 Признай, что ты можешь выбирать, что делать в первую очередь

24 Запиши три конкретных позитивных момента, которые случились за последнее время

25 Ты не можешь делать всё сразу! Какие твои три приоритета прямо сейчас?

26 Посмотри на стоящую перед тобой проблему с новой точки зрения

27 Прояви к себе сегодня доброту. Помни, что не всё получается быстро

28 Спроси себя, будет ли это всё ещё так же важно через год?

29 Запланируй увлекательное занятие, которого ты будешь с радостью ждать

30 Выдели три факта, которые дают надежду на лучшее будущее

31 Поставь цель, которая будет тебя вдохновлять в наступающем месяце

