

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



1 Escribe tres cosas que te hagan ilusión este mes

2 Encuentra algo sobre lo que ser optimista, incluso si estás en un momento difícil

3 Da un pequeño paso hacia un objetivo que realmente te importe

4 Empieza el día con lo más importante de tu lista de tareas

5 Sé un optimista realista. Ve la vida como es, pero céntrate en lo que está bien

6 Recuérdate a ti mismo/a que las cosas pueden cambiar a mejor

7 Hoy, busca las buenas intenciones en la gente que te rodea

8 Avanza en un proyecto o tarea que has estado evitando

9 Comparte un objetivo importante con una persona de tu confianza

10 Dedica un tiempo a reflexionar sobre lo que has logrado recientemente

11 Trata de no culparte a ti mismo/a o a los demás. Busca una forma más útil de avanzar

12 Hoy, busca noticias positivas y razones para estar contento/a

13 Pide ayuda para superar un obstáculo al que te enfrentas

14 Haz algo constructivo para mejorar una situación difícil

15 Agradécete a ti mismo/a por conseguir las cosas que a menudo das por sentadas

16 Deja de lado tu lista de tareas y haz algo divertido o que te anime

17 Da un pequeño paso hacia un cambio positivo que quieras ver en la sociedad

18 Ponte metas esperanzadoras pero realistas para los próximos días

19 Date cuenta de una de tus cualidades positivas que te será útil en el futuro

20 Siente la alegría de finalizar una tarea que has pospuesto durante algún tiempo

21 Pon a un lado las expectativas de los demás y céntrate en lo que te importa

22 Comparte una cita, una foto o un video esperanzador con un amigo o colega

23 Sé consciente de que puedes elegir tus prioridades

24 Escribe tres cosas concretas que han salido bien últimamente

25 ¡¡No puedes hacerlo todo! ¿Cuáles son tus tres prioridades en este momento?

26 Encuentra una nueva manera de ver un problema al que te enfrentas

27 Sé amable contigo mismo/a. Recuerda que las mejoras necesitan tiempo

28 Hazte la pregunta: ¿tendrá importancia esto dentro de un año?

29 Planifica una actividad divertida o interesante que te apetezca mucho

30 Piensa en tres cosas que te dan esperanza de cara al futuro

31 Ponte una meta para el próximo mes, que aporte sentido a tu vida

