

PIRMADIENIS ANTRADIENIS TREČIADIENIS KETVIRTADIENIS PENKTADIENIS ŠEŠTADIENIS SEKMADIENIS



- 1 Užsirašyk 3 dalykus, kurių gali tikėtis šį mėnesį
- 2 Rask tai, kas nuteiktų optimistiškai (net jei tau sunkus metas)
- 3 Ženk mažą žingsnelį link tau tikrai svarbaus tikslo
- 4 Pradėk dieną nuo svarbiausio dalyko iš savo darbų sąrašo
- 5 Būk realistiškas optimistas. Žiūrėk į gyvenimą tokį, koks jis yra, bet sutelk dėmesį į tai, kas gera
- 6 Primink sau, kad viskas gali pasikeisti į gerąją pusę
- 7 Ieškok gerų dalykų žmonėse, kurie šiandien tave supa
- 8 Padaryk tam tikrą pažangą įgyvendindamas projektą ar užduotį, kurios vengei
- 9 Pasidalink svarbiu tikslu su žmogumi, kuriuo pasitiki
- 10 Skirk laiko apmąstymams apie tai, ką nuveikei šią savaitę
- 11 Venk kaltinti save ar kitus. Rask naudingą kelią į priekį
- 12 Ieškok teigiamų naujienų ir priežasčių būti linksmesniam šiandien
- 13 Paprašyk pagalbos įveikti kliūtį, su kuria susiduri
- 14 Nuveik kažką konstruktyvaus, kad pagerintumei sudėtingą situaciją
- 15 Padėkok sau už tai, kad pasiekei dalykų, kuriuos dažnai laikai savaime suprantamais
- 16 Atidėk darbų sąrašą ir nuveik ką nors smagaus ar pakylėjančio
- 17 Ženk nedidelį žingsnį link teigiamų pokyčių, kuriuos nori matyti visuomenėje
- 18 Išsikelk viltinius, bet realius tikslus šiai savaitei
- 19 Nurodyk vieną iš savo teigiamų savybių, kuri bus naudinga ateityje
- 20 Atrask džiaugsmo sprendimą užduotį, kurią atidėliojai
- 21 Atmesk kitų lūkesčius ir susitelk į tai, kas tau svarbu
- 22 Pasidalink vilties suteikiančia citata, paveikslėliu ar vaizdo įrašu su draugu ar kolega
- 23 Pripažink, kad gali rinktis, kam teikti pirmenybę
- 24 Užsirašyk 3 konkrečius dalykus, kurie pastaruoju metu buvo geri
- 25 Tu negali padaryti visko! Kokie tavo 3 prioritetai šią savaitę?
- 26 Atrask naują požiūrį į problemą, su kuria susiduri
- 27 Šiandien būk malonus sau. Atmink, kad pažangai reikia laiko
- 28 Paklausk savęs, ar tai bus svarbu ir po metų?
- 29 Suplanuok smagią ar jaudinančią veiklą, kurios galėtum laukti
- 30 Nurodyk 3 dalykus, kurie suteikia vilties dėl ateities.
- 31 Nusistatyk tikslą, kuris kitą mėnesį suteiktų tau prasmės

