

ПОНЕДІЛОК ВІВТОРОК



СЕРЕДА



ЧЕТВЕР



П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



4 Розпочни день з найважливішо -го в твоєму списку

5 Будь реалістичним оптимістом. Фокусуйся на доброму

6 Пам'ятай, що все може змінюватись на краще

7 Звертай увагу на гарні якості в людях, що навколо тебе

8 Займись справою, яку вже давно відкладаєш

9 Поділись важливою метою з кимось, кому довіряєш

10 Знайди час та згадай всі досягнення цього тижня

11 Припини звинувачувати себе чи інших. Рухайся вперед

12 Віднаходь гарні новини, щоб залишатись у доброму гуморі

13 Попрохай допомоги, щоб подолати перешкоду на твоєму шляху

14 Зроби щось конструктивне, щоб поліпшити ситуацію

15 Подякуй собі за досягнення, які ти сприймаєш як даність

16 Відклади список справ та займись чимось веселим та надихаючим

17 Сфокусуйся на позитивній зміні суспільства, яку б ти хотів побачити

18 Склади реалістичний список цілей на тиждень

19 Ідентифікуй одну зі своїх позитивних якостей, що знадобиться в майбутньому

20 Відчуй задоволення від виконання задачі, яку ти відкладав

21 Припини звертати увагу на очікування інших та сфокусуйся на тому, що важливо тобі

22 Поділись надихаючим фото чи цитатою з другом чи колегою

23 Визнай своє право на встановлення пріоритетів

24 Запиши три конкретні речі, якими ти задоволений

25 Ти не можеш зробити все! Які твої пріоритети цього тижня?

26 Відшукай нову перспективу у проблемі, з якою зіткнувся

27 Будь добрим до себе. Пам'ятай, змінам потрібен час

28 Запитай себе, чи буде це мати значення через рік

29 Заплануй щось приємне, чого б ти чекав з нетерпінням

30 Згадай три речі, які дають тобі надію на майбутнє

31 Постав мету, яка надасть тобі мотивації на весь наступний місяць

