

PONDĚLÍ



ÚTERÝ

STŘEDA



ČTVRTEK



PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



- 4 Dnes začněte den nejdůležitějším bodem na vašem seznamu úkolů
- 5 Budte „optimistou s nohama na zemi“. Berte život, jaký je, ale zaměřte se na to pozitivní
- 6 Nezapomínejte, že vše se vždy může změnit k lepšímu
- 7 Všimněte si pozitivních vlastností na každém, koho dnes potkáte
- 8 Pokračujte v projektu nebo úkolu, kterému jste se dlouho vyhýbali
- 9 Sdílejte svůj důležitý cíl s člověkem, kterému věříte
- 10 Udělejte si chvíli pro zamyšlení nad tím, co jste tento týden dokázali
- 11 Vyvarujte se obviňování sebe nebo druhých. Hledejte způsoby, jak se přes tyto věci přenést
- 12 Vyhledávejte cokoli, co vám přinese radost do dnešního dne
- 13 Pokud čelíte nějaké překážce, požádejte někoho o pomoc
- 14 Podnikněte něco užitečného pro zlepšení nelehké situace
- 15 Odměňte se za zvládnutí činností, které běžně považujete za samozřejmost
- 16 Dejte na chvíli stranou svůj seznam úkolů a podnikněte něco zábavného nebo povzbudivého
- 17 Podnikněte malý krok vstříc pozitivní změně, kterou byste rádi rozšířili do společnosti
- 18 Pro tento týden si stanovte nadějný, ale zároveň dosažitelný cíl
- 19 Všimněte si jedné ze svých kladných vlastností, které vám mohou v budoucnu pomoci
- 20 Zkuste si užít vypořádávání se s úkolem, který jste dlouho odkládali
- 21 Neřidte se očekáváními druhých a zaměřte se na to, co je pro vás důležité
- 22 Sdílejte s přáteli nebo kolegy povzbudivý citát, obrázek nebo video
- 23 Uvědomte si, že máte možnost si zvolit, co je pro vás důležité
- 24 Zapište si 3 věci, které v poslední době dopadly dobře
- 25 Nikdo nemůže zvládnout všechno. Jaké jsou pro tento týden vaše 3 nejdůležitější priority?
- 26 Podívejte se z jiné perspektivy na problém, kterému čelíte
- 27 Buďte sami k sobě laskaví. Mějte na paměti, že změna vyžaduje čas
- 28 Zeptejte se sami sebe: „bude za rok na těchto věcech záležet“?
- 29 Podnikněte zábavnou nebo vzrušující aktivitu, na kterou se budete těšit
- 30 Zaznamenejte 3 věci, které vám dávají naději do budoucna
- 31 Vytyčte si nějaký smysluplný cíl na další měsíc

