

SEGUNDA



TERÇA

QUARTA



QUINTA



SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



4 Comece o dia com a coisa mais importante da sua lista de tarefas

5 Seja um otimista realista. Veja a vida como ela é, dando foco no que é bom

6 Lembre-se de que as coisas podem mudar para melhor

7 Procure o que há de bom nas pessoas ao seu redor hoje

8 Faça algum progresso em um projeto ou tarefa que você tem evitado

9 Compartilhe uma meta importante com alguém em quem você confia

10 Reserve um tempo para refletir sobre o que você realizou esta semana

11 Evite culpar a si mesmo ou aos outros. Encontre um caminho positivo a seguir

12 Esteja atento a notícias positivas e razões para estar alegre hoje

13 Peça ajuda para superar uma dificuldade que você está enfrentando

14 Faça algo construtivo para melhorar uma situação difícil

15 Agradeça a si mesmo pelas coisas que você considera garantidas

16 Deixe de lado a sua lista de tarefas e faça algo divertido ou edificante

17 Dê um pequeno passo para realizar uma mudança positiva na sociedade

18 Estabeleça metas esperanças, mas realistas para a próxima semana

19 Identifique uma de suas qualidades positivas que será útil no futuro

20 Encontre alegria em realizar uma tarefa que você adiou há algum tempo

21 Deixe de lado as expectativas dos outros e foque no que é importante para você

22 Compartilhe uma citação, imagem ou vídeo de esperança com um amigo ou colega

23 Reconheça que você tem escolha sobre o que priorizar

24 Escreva três coisas específicas que deram certo recentemente

25 Você não pode fazer tudo! Quais são suas três prioridades esta semana?

26 Encontre uma nova perspectiva sobre um problema que você enfrenta

27 Seja gentil consigo mesmo hoje. Lembre-se, o progresso leva tempo

28 Pergunte a si mesmo: isso ainda terá importância daqui a um ano?

29 Planeje uma atividade divertida ou empolgante para realizar

30 Identifique três coisas que lhe dão esperança para o futuro

31 Defina uma meta que traga um senso de propósito para o próximo mês

