

HÉTFŐ



KEDD

SZERDA



CSÜTÖRTÖK



PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



4 Kezdd a napot egy nehéz feladat elvégzésével!	5 Légy realista optimista! Lásd a világot olyannak, amilyen, de koncentrálj a jóra!	6 Emlékeztess magad, hogy a dolgok mindig jóra fordulnak!	7 Keress a jót másokban magad körül!	8 Haladj előre egy feladattal, amit mindig halogatsz!	9 Oszd meg egy jelentős célodat egy számodra fontos személlyel!	10 Szánj időt arra, hogy összegezd, amit elértél a héten!
11 Ne hibáztasd magad, vagy másokat! Keress a jó megoldást, ami előre visz!	12 Keress a pozitív híreket, amik miatt érdemes lelkesedni ma!	13 Kérj segítséget az előtted álló akadályok legyőzéséhez!	14 Tegy valami konstruktív dolgot, hogy megoldj egy nehéz helyzetet!	15 Légy hálás magadnak azokért a dolgokért, amiket gyakran természetesnek veszel!	16 Tedd le a feladat listád és csinálj valami mókásat, hogy jókedvre derülj!	17 Tegy egy lépést a változásért, amit látni szeretnél a társadalomban!
18 Tűzz ki bizakodó, de reális célokat a hétre!	19 Azonosítsd néhány erősséged, ami hasznos lehet a jövőben!	20 Leld örököd abban, hogy elvégzel egy rég halogatott feladatot!	21 Engedd el mások elvárásait és fókuszálj arra, ami neked fontos!	22 Ossz meg hasznos idézeteket, képeket kollégáiddal, barátaiddal!	23 Tudatosítsd magadban, hogy te döntöd el, mi számít.	24 Írj le három dolgot, ami jól ment az utóbbi időben!
25 Nem csinálhatsz meg mindent! Mi a 3 legfontosabb a héten?	26 Keress meg egy előtted álló probléma új nézőpontját!	27 Legyél türelmes magaddal! Jusson eszedbe: a fejlődés időigényes	28 Kérdezd meg magadtól: ez egy év múlva is fontos lesz?	29 Tervezz be valami izgalmasat, mókásat, amit várhatsz!	30 Azonosíts be 3 dolgot, ami reményt ad a jövőre!	31 Tűzz ki egy célt, ami értelmet ad az előtted álló hónapnak!

