

LUNEDÌ



MARTEDÌ

MERCOLEDÌ



GIOVEDÌ



VENERDÌ

SABATO

DOMENICA



- 1 Trascrivi tre cose che non vedi l'ora di fare questo mese
- 2 Trova qualcosa che ti ispiri ottimismo (anche se è difficile)
- 3 Compi un piccolo passo verso un obiettivo per te importante
- 4 Inizia la giornata dal tuo impegno più importante
- 5 Sii un ottimista reale. Vedi la vita com'è ma focalizzati sul bello
- 6 Ricordati che le cose possono cambiare in meglio
- 7 Guarda al bello nelle persone accanto a te
- 8 Fai dei progressi su un compito che hai finora evitato
- 9 Condividi un obiettivo importante con qualcuno cui ti fidi
- 10 Prenditi del tempo per riflettere su ciò che hai realizzato questa settimana
- 11 Evita di criticare. Trova un modo utile per andare avanti
- 12 Cerca notizie positive che ti rallegrino
- 13 Chiedi aiuto per superare un ostacolo che stai affrontando
- 14 Fai qualcosa di costruttivo per migliorare una situazione difficile
- 15 Ringraziati per riuscire ad ottenere ciò che spesso dai per scontato
- 16 Trascrivi la tua to-do-list e fai qualcosa di divertente o edificante
- 17 Fai un piccolo passo verso un cambiamento positivo che vuoi vedere nella società
- 18 Poni obiettivi di speranza ma realistici per la settimana a venire
- 19 Identifica una delle tue qualità positive che ti sarà di aiuto in futuro
- 20 Prova gioia nell'affrontare un compito rimandato da tempo
- 21 Lascia andare le aspettative altrui e focalizzati su ciò che realmente conta per te
- 22 Condividi una citazione di speranza con un amico o collega
- 23 Riconosci che puoi scegliere a cosa dare la priorità
- 24 Trascrivi tre cose che sono andate bene di recente
- 25 Non puoi fare tutto! Quali sono le tue tre priorità della settimana?
- 26 Trova una nuova prospettiva per affrontare un problema
- 27 Sii gentile con te stesso. Ricorda, progredire richiede tempo
- 28 Chiediti - questo sarà ancora importante tra un anno?
- 29 Pianifica un'attività divertente che non vedi l'ora di fare
- 30 Trova tre cose che ti diano speranza nel futuro
- 31 Pianifica un obiettivo che dia un senso di speranza al prossimo mese

