

PAZARTESİ



SALI

ÇARŞAMBA



PERŞEMBE



CUMA

CUMARTESİ

PAZAR



- 1 Bu ay dört gözle bekleyebileceğin üç şeyi yaz
- 2 İyimser olabileceğin bir konu bul (zor bir zamanda olsan bile)
- 3 Senin için gerçekten önemli bir hedefe doğru küçük bir adım at
- 4 Güne yapılacaklar listesindeki en önemli şeyle başla
- 5 Gerçekçi bir iyimser ol. Hayatı olduğu gibi gör, ve iyi olana odaklan
- 6 Bir şeylerin daha iyiye doğru değişebileceğini kendine hatırlat
- 7 Bugün çevrendeki insanların içindeki iyiliği görmeyi seç
- 8 Kaçındığın bir proje veya işle ilgili biraz ilerleme kaydet
- 9 Önemli bir hedefini güvendiğin biriyle paylaş
- 10 Bu hafta neler başardığını düşünmek ve değerlendirmek için zaman ayır
- 11 Kendini veya başkalarını suçlamaktan kaçın. İlerlemek için yararlı bir yol bul
- 12 Bugün neşeli olmak için olumlu haberleri ve nedenleri fark et
- 13 Karşılaştığın bir engeli aşmak için yardım iste
- 14 Zor bir durumu iyileştirmek için yapıcı bir şey yap
- 15 Olağan kabul ettiğin başarılarını fark et, bunlar için kendine teşekkür et
- 16 Yapılacaklar listesinin dışına çık, eğlenceli veya canlandırıcı bir şey yap
- 17 Toplumda görmek istediğin olumlu bir değişim için küçük bir adım at
- 18 Önümüzdeki hafta için umutlu ve gerçekçi hedefler belirle
- 19 Gelecekte sana yardımcı olacak olumlu niteliklerinden birini belirle
- 20 Bir süredir ertelediğin bir görevin üstesinden gel ve keyfini çıkar
- 21 Başkalarının beklentilerini bir kenara bırak ve senin için önemli olan şeylere odaklan
- 22 Umut verici bir alıntı, resim veya videoyu bir arkadaşınla veya meslekaşınla paylaş
- 23 Neye öncelik vereceğinle ilgili seçme şansın olduğunu fark et
- 24 Son zamanlarda iyi giden üç şeyi yaz
- 25 Her şeyi yapamazsın! Bu haftaki üç önceliğin neler olacak?
- 26 Bir probleminle ilgili yeni bir bakış açısı bul
- 27 Bugün kendine karşı nazik ol. İlerlemenin zaman aldığını hatırla
- 28 Kendine sor, bundan bir yıl sonra bu hala önemli olacak mı?
- 29 Dört gözle bekleyeceğin eğlenceli veya heyecan verici bir aktivite planla
- 30 Geleceğe dair sana umut veren 3 şeyi belirle
- 31 Önümüzdeki aya dair senin için anlamlı bir hedef belirle

