

ПОНЕДЕЉАК



УТОРАК

СРЕДА



ЧЕТВРТАК



ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА



4 Започните дан са најважнијом ствари на листи приоритета

5 Будите реално оптимистични, схватите живот какав јесте са фокусом на добро

6 Подсетите се да се ствари увек могу променити на боље

7 Потражите добро у људима око себе

8 Остварите напредак на пројекту који сте до сада занемарили

9 Поделите важне циљеве са неким коме верујете

10 Погледајте шта је постигнуто током недеље

11 Избегавајте окривљивати себе или друге. Нађите пут према напред

12 Гледајте на позитивне вести и разлоге да будете данас весели

13 Питајте за помоћ да превазиђете неки проблем

14 Урадите нешто конструктивно да бисте побољшали своју ситуацију

15 Реците хвала себи за постизање ствари које узимате чак и здраво за готово

16 Запишите своју листу обавеза и учинити нешто забавно или уздижуће

17 Направите мали корак ка позитивној промени коју желите да видите у друштву

18 Поставите жељене, али реалне циљеве за недељу која је пред нама

19 Пронађите једну од својих позитивних особина које ће вам помоћи у будућности

20 Пронађите радост у решавању задатка који сте одложили на неко време

21 Отпустите очекивања других и тежите ономе што вам је важно

22 Поделите поруку пуну наде или слику и видео са пријатељем или колегом

23 Имате право да изаберете своје приоритете

24 Запишите три специфичне ствари које су недавно прошле добро

25 Не можете све. Који су вам приоритети ове недеље

26 Пронађите нову перспективу за проблем, суочите се с тим

27 Будите љубазни према себи данас и запамтите да је за напредак потребно време

28 Запитајте се да ли ће вам ово бити важно за годину дана?

29 Планирајте забаву или узбудљиву активност којој се радујемо

30 Идентификујте три ствари које дају вам наду за будућност

31 Поставите себи неки циљ то доноси осећај сврхе за наредни месец

