

PONDĚLÍ



ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

1  
Napište si tři věci, na které se v tomto měsíci těšíte.

2  
Zkuste najít něco, co vás naplňuje nadějí a optimismem.

3  
Dnes udělejte malý krůček směrem k cíli, který jste si stanovili.

4  
Začněte dnešní den s tou nejdůležitější věcí, kterou máte na „to-do“ listu

5  
Pozorujte svět takový, jaký opravdu je, ale soustřeďte se na to, co je v něm dobré.

6  
Připomeňte si, že věci se mohou vyvinout k lepšímu.

7  
Dnes hledejte na lidech okolo sebe to dobré.

8  
Posuňte se kupředu s nějakou činností, které se dlouho vyhýbáte.

9  
Podělte se s někým o to, čeho chcete dosáhnout.

10  
Věnujte vědomou pozornost tomu, čeho jste v posledních týdnech dosáhli

11  
Nehledejte viníka. Hledejte řešení.

12  
Dnes vyhledávejte věci, které Vám dělají radost.

13  
Naučte se poprosit o pomoc. Možná se budete divit, kolik lidí Vám rádo pomůže.

14  
Zkuste udělat něco konstruktivního k řešení složité situace.

15  
Pochvalte se za věci, které umíte / děláte a berete je jako samozřejmost.

16  
Dnes odložte seznam úkolů a udělejte něco jen tak pro radost.

17  
Udělejte malý krůček, vedoucí ke změně ve společnosti, kterou chcete vidět.

18  
Nastavte si optimistické, ale realistické cíle na následující dny.

19  
Sepište si seznam svých silných stránek, které budete v budoucnu potřebovat.

20  
Seberte energii do hrsti a pusťte se do úkolu, který dlouho odkládáte.

21  
Dnes si odpočiňte od očekávání ostatních a soustřeďte se na to, co je dobré pro Vás.

22  
Podělte se s kamarádem o inspirující citát či video.

23  
Uvědomte si: jste to Vy a nikdo jiný, kdo rozhoduje o Vašich prioritách.

24  
Napište tři konkrétní věci, které se tento měsíc podařily.

25  
Máte pocit, že všechno nemůžete zvládnout? Dejte si jen tři priority.

26  
Zkuste se na problém podívat z jiného, nového úhlu pohledu.

27  
Dnes k sobě buďte laskaví. Všechno má svůj čas.

28  
Řešíte nějaký problém? Jak se na něj budete dívat za rok?

29  
Naplánujte si něco, na co se můžete v nejbližších dnech těšit.

30  
Sepište si tři věci, které Vám dodávají naději do budoucnosti.

31  
Na následující měsíc si stanovte cíl, který Vám přinese pocit naplnění a seberealizace.

