

DOMENICA

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO



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 Compi un piccolo passo verso un cambiamento positivo che vuoi vedere nella società

18 Poni obiettivi di speranza ma realistici per i giorni 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

