

乐观的十月 2023

星期天

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六



1

写下这个月值得你期待的三件事

2

找到一些能去积极看待的事（即使是在困难的时期）

3

向你而言真正重要的目标迈出一小步

4

新的一天从待办清单上最重要的一件事情开始

5

做一个实际的乐观主义者，看到生活本来的面目，但关注好的方面

6

提醒自己，事情可以变得更好

7

寻找身边人们的优点

8

在一个被你拖延的项目或任务上做出一些进展

9

和你信任的某个人分享一个重要的目标

10

花时间思考一下最近你取得了哪些成就

11

避免责备你自己或他人，找到一种有帮助的方式去前进

12

留意积极的新闻和理由，让今天愉快

13

寻求帮助以解决你正面临的一项阻碍

14

做一些建设性的事来改善一个困境

15

为你能取得那些时常被你当作理所当然的成就而感谢你自己

16

放下你的任务清单，做一些有趣或者令人振奋的事

17

向你想要看到的社会的积极改变迈出一小步

18

为以后的日子设置有希望且实际的目标

19

找出对未来有用的你的一项积极的品质

20

处理被你拖延的一项任务，从中找到乐趣

21

丢开他人的期待，关注对你而言重要的事

22

和朋友或同事分享一段充满希望的引言、一张照片或一段视频

23

意识到你能选择给予什么事情优先权

24

写下最近进展顺利的三件具体的事情

25

你做不了所有的事！现在对你而言需要优先的三件事是什么？

26

找到一个新的角度去看待你正面对的一个问题

27

今天对自己友善。记得：进步需要时间

28

问问你自己，一年之后这件事情还重要吗？

29

计划一个值得期待的有趣或者令人振奋的活动

30

识别出让你对未来充满希望的三件事

31

为下个月设定一个有使命感的目标



快乐行动

更快乐·更友善·在一起