

Optimističen oktober 2023

NEDELJA

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

1

Zapiši tri stvari, ki se jih lahko veseliš ta mesec

2

Poišči nekaj, kar te navdaja z optimizmom (tudi če je težko)

3

Naredi majhen korak k cilju, ki ti je resnično pomemben

4

Dan začni z najpomembnejšo stvarjo na seznamu opravil

5

Bodi realističen optimist. Življenje glej takšno, kot je, vendar se osredotoči na tisto, kar je dobro

6

Spomni se, da se stvari lahko spremenijo na bolje

7

Danes poišči dobro v ljudeh okoli sebe

8

Napreduj pri projektu ali nalogi, ki si se ji izogibal

9

Deli pomemben cilj z nekom, ki mu zaupaš

10

Vzemi si čas za razmislek o tem, kaj si nedavno dosegel

11

Izogibaj se obtoževanju sebe ali drugih. Poišči koristno pot naprej

12

Danes poišči pozitivne novice in razloge za veselje

13

Prosi za pomoč pri premagovanju ovir, s katerimi se soočaš

14

Naredi nekaj konstruktivnega za izboljšanje težkega položaja

15

Zahvali se, da si dosegel stvari, ki jih pogosto jemlješ za samoumevne

16

Odloži seznam opravil in naredi nekaj zabavnega ali spodbudnega

17

Naredi majhen korak k pozitivni spremembi, ki jo želiš videti v družbi

18

Postavi si upanja polne, a realne cilje za prihodnje dni

19

Prepoznavaj eno od svojih pozitivnih lastnosti, ki ti bo v prihodnosti koristila

20

Poišči veselje, ko se lotiš naloge, ki jo že nekaj časa odlašaj

21

Opusti pričakovanja drugih in se osredotoči na tisto, kar ti je pomembno

22

S prijateljem ali sodelavcem deli navdihujoč citat, sliko ali video

23

Zavedaj se, da imaš izbiro, čemu dati prednost

24

Zapiši tri konkretne stvari, ki so ti v zadnjem času dobro uspele

25

Ne moreš narediti vsega! Katere so trenutno tvoje tri prioritete?

26

Poišči nov pogled na težavo, s katero se soočaš

27

Danes bodi prijazen do sebe. Ne pozabi, da je za napredek potreben čas

28

Vprašaj se, ali bo to še vedno pomembno čez eno leto?

29

Načrtuj zabavno ali razburljivo dejavnost, ki se je veseliš

30

Prepoznavaj tri stvari, ki ti dajejo upanje za prihodnost

31

Postavi si cilj, ki prinaša občutek smisla za prihodnji mesec



ACTION FOR HAPPINESS

Srečnejši · Prijaznejši · Skupaj