

Optimistický október 2023

NEDEĽA

PONDELOK

UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

1
Napište si 3 veci, na ktoré sa tento mesiac tešíte

2
Nájdite si niečo optimistické (aj keď máte ťažké obdobie)

3
Urobte malý krok k cieľu, na ktorom vám skutočne záleží

4
Začnite deň s najdôležitejšou vecou na vašom zozname úloh

5
Budte realistickí optimisti. Vnímajte život taký, aký je a zamerajte sa na to, čo je dobré

6
Pripomeňte si, že sa veci môžu zmeniť k lepšiemu

7
Hľadajte dobro v ľuďoch okolo vás

8
Urobte určitý pokrok v projekte alebo v úlohe, ktorej sa obvyčajne vyhýbate

9
Zdieľajte dôležitý cieľ s niekým, komu dôverujete

10
Urobte si čas zamyslieť sa nad tým, čo ste nedávno dosiahli

11
Vyhnite sa obviňovaniu seba alebo iných. Nájdite si osožnú cestu vpred

12
Pozrite si pozitívne správy a nájdite dôvod, prečo byť dnes veselý

13
Požiadajte o pomoc pri prekonaní prekážky, ktorej práve čelíte

14
Urobte niečo konštruktívne na zlepšenie ťažkej situácie

15
Podakujte sa za to, že ste dosiahli veci, ktoré často považujete za samozrejmosť

16
Spíšte si zoznam úloh a robte niečo zábavné alebo povznášajúce

17
Urobte dnes malý krok k pozitívnej zmene, ktorú chcete v spoločnosti vidieť

18
Stanovte si realistické ciele, plné nádeje, na ďalšie dni

19
Označte jednu zo svojich pozitívnych vlastností, ktorá vám bude užitočná v budúcnosti

20
Nájdite radosť pri riešení úlohy, ktorú ste nejaký čas odkladali

21
Zbavte sa očakávaní druhých a zamerajte sa na to, na čom záleží vám

22
Zdieľajte citát, obrázok alebo video plné nádeje s kamarátkou alebo kamarátom

23
Uvedomte si, že máte na výber, čomu dáte prednosť

24
Zapíšte si 3 konkrétne veci, ktoré sa v poslednom čase vydarili

25
Nemôžete robiť všetko! Aké sú momentálne vaše 3 priority?

26
Nájdite nový pohľad na problém, pred ktorým stojíte

27
Budte k sebe dnes láskaví. Pamätajte, že pokrok si vyžaduje čas

28
Opýtajte sa sami seba, bude mi na tom záležať aj o rok?

29
Naplánujte si zábavnú alebo vzrušujúcu aktivitu, na ktorú sa budete tešiť

30
Rozpoznajte 3 veci, ktoré vám dávajú nádej do budúcnosti

31
Stanovte si cieľ, ktorý prinesie zmysel nasledujúcemu mesiacu



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastnejší · Láskavejší · Spolu