

Optimistisch oktober 2021

MAANDAG



DINSDAG

WOENSDAG



DONDERDAG



VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG



- 1 Schrijf drie dingen op waar je deze maand naar uit kunt kijken
- 2 Zoek iets om optimistisch over te zijn (ook al is het een moeilijke tijd)
- 3 Zet een kleine stap naar een doel dat echt belangrijk voor je is
- 4 Begin je dag met het belangrijkste op je to-do lijst
- 5 Wees een realistische optimist. Bekijk het leven zoals het is, en concentreer je op wat goed is
- 6 Herinner jezelf eraan dat dingen ten goede kunnen veranderen
- 7 Zoek vandaag naar het goede in de mensen om je heen
- 8 Maak wat vooruitgang met een project of taak die je uit de weg bent gegaan
- 9 Deel een belangrijk doel met iemand die je vertrouwt
- 10 Neem de tijd om na te denken over wat je deze week bereikt hebt
- 11 Vermijd jezelf of anderen de schuld te geven. Vind een weg die je vooruit helpt
- 12 Kijk uit naar positief nieuws en redenen om vandaag vrolijk te zijn
- 13 Vraag om hulp bij het overwinnen van een obstakel die je op je pad tegenkomt
- 14 Doe iets constructief om een moeilijke situatie te verbeteren
- 15 Bedank jezelf voor het bereiken van de dingen die je vaak als vanzelfsprekend beschouwt
- 16 Leg je to-do lijst weg en doe iets leuks of opbeurends
- 17 Zet een kleine stap naar een positieve verandering die je in de samenleving wilt zien
- 18 Stel hoopvolle maar realistische doelen voor de komende week
- 19 Benoem een van je positieve eigenschappen die in de toekomst van pas zal komen
- 20 Vind plezier in het aanpakken van een taak die je al een tijd hebt uitgesteld
- 21 Laat de verwachtingen van anderen los en concentreer je op wat voor jou belangrijk is
- 22 Deel een hoopvol citaat, foto of video met een vriend of collega
- 23 Erken dat je een keuze hebt in welke prioriteiten je stelt
- 24 Schrijf drie specifieke dingen op die de afgelopen tijd goed zijn gegaan
- 25 Je kunt niet alles doen! Wat zijn je drie prioriteiten deze week?
- 26 Vind een nieuw perspectief op een probleem waarmee je wordt geconfronteerd
- 27 Wees aardig voor jezelf vandaag. Onthoud, vooruitgang kost tijd
- 28 Vraag jezelf af, zal dit over een jaar nog steeds van belang zijn?
- 29 Plan een leuke of spannende activiteit om naar uit te kijken
- 30 Stel drie dingen vast die je hoop geven voor de toekomst
- 31 Stel een doel dat een gevoel van zingeving brengt voor de komende maand



ACTION FOR HAPPINESS

Gelukkiger · Vriendelijker · Samen

