

Optimistični Listopad 2022

SUBOTA

NEDJELJA

PONEDJELJAK

UTORAK

SRIJEDA

ČETVRTAK

PETAK

1

Zapišite tri stvari kojima se možete veseliti ovaj mjesec

2

Pronađite nešto oko čega ćete biti optimistični (čak i ako je teško vrijeme)

3

Učinite mali korak prema cilju koji vam je stvarno važan

4

Započnite dan s najvažnijom stvari na popisu obaveza

5

Budi realan optimist. Vidite život onakvim kakav jest, ali se usredotočite na ono što je dobro

6

Podsjetite se da se stvari mogu promijeniti na bolje

7

Tražite dobro u ljudima oko sebe danas

8

Napravite određeni napredak na projektu ili zadatku koji ste izbjegavali

9

Podijelite važan cilj s nekim kome vjerujete

10

Odvojite vrijeme da razmislite o onome što ste nedavno postigli

11

Izbjegavajte kriviti sebe ili druge. Pronađite koristan put naprijed

12

Danas čekajte pozitivne vijesti i razloge za veselje

13

Zatražite pomoć da prevladate prepreku s kojom se suočavate

14

Učinite nešto konstruktivno kako biste poboljšali tešku situaciju

15

Zahvalite sebi što ste postigli stvari koje često uzimate zdravo za gotovo

16

Zapišite svoj popis obaveza i učinite nešto zabavno ili uzbudljivo

17

Učinite mali korak prema pozitivnoj promjeni koju želite vidjeti u društvu

18

Postavite pune nade, ali realne ciljeve za dane koji dolaze

19

Odredite jednu od svojih pozitivnih osobina koja će vam biti korisna u budućnosti

20

Pronađite radost u rješavanju zadatka koji ste neko vrijeme odgađali

21

Odbacite očekivanja drugih i usredotočite se na ono što vam je važno

22

Podijelite citat, sliku ili video pun nade s prijateljem ili kolegom

23

Shvatite da imate izbor čemu dati prioritet

24

Zapišite tri konkretne stvari koje su u posljednje vrijeme dobro prošle

25

Ne možete sve! Koja su vam sada tri prioriteta?

26

Pronađite novi pogled na problem s kojim se suočavate

27

Budite dobri prema sebi danas. Upamtite, za napredak je potrebno vrijeme

28

Zapitajte se hoće li to i dalje biti važno za godinu dana?

29

Isplanirajte zabavnu ili uzbudljivu aktivnost kojoj ćete se radovati

30

Odredite tri stvari koje vam daju nadu za budućnost

31

Postavite cilj koji donosi osjećaj svrhe za sljedeći mjesec



ACTION FOR HAPPINESS

Sretniji · Ljubazniji · Zajedno