

# Un octobre optimiste 2022

SAMEDI

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1 Ecris trois choses que tu attends ce mois-ci avec impatience

2 Trouve une raison d'être optimiste (même si c'est difficile)



3 Fais un petit pas vers un objectif qui est important pour toi

4 Commence la journée avec ce qui est le plus important de ta liste de choses à faire

5 Sois un.e optimiste réaliste. Regarde la vie comme elle est et concentre-toi sur le bon côté des choses

6 Rappelle-toi que les choses peuvent changer pour le mieux

7 Cherche le bon côté des gens qui t'entourent aujourd'hui

8 Avance dans un projet ou une tâche que tu as évité ou évites de faire

9 Partage un objectif important avec une personne de confiance

10 Prends le temps de réfléchir à ce que tu as récemment accompli

11 Evite de te culpabiliser toi-même ou les autres. Trouve une manière utile d'avancer

12 Cherche des nouvelles positives et des raisons de te réjouir aujourd'hui

13 Demande de l'aide pour surmonter un obstacle auquel tu es confronté.e

14 Fais quelque chose de constructif pour améliorer une situation difficile

15 Remercie-toi d'accomplir des choses que tu considères normales

16 Laisse ta liste de choses à faire et fais quelque chose d'amusant ou de motivant

17 Fais un petit pas vers un changement positif que tu veux voir dans la société

18 Fixe-toi des objectifs optimistes mais réalistes pour les jours à venir

19 Identifie une de tes qualités positives qui te sera utile à l'avenir

20 Trouve du plaisir en t'attaquant à quelque chose que tu repousses depuis un certain temps

21 Ne te préoccupe pas des attentes des autres et concentre-toi sur ce qui compte pour toi

22 Partage une citation, photo ou vidéo pleine d'espoir avec un.e ami.e ou collègue

23 Reconnais que tu as le choix de ce que tu veux prioriser

24 Ecris trois choses spécifiques qui se sont bien passées récemment.

25 Tu ne peux pas tout faire! Quelles sont maintenant tes trois priorités?

26 Trouve une nouvelle perspective à un problème auquel tu fais face

27 Sois gentil.le envers toi-même. Rappelle-toi que faire des progrès prend du temps

28 Demande-toi: est-ce que cela aura encore de l'importance dans un an?

29 Organise une formidable activité ou quelque chose d'amusant que tu auras hâte de faire

30 Identifie trois choses qui te donnent espoir en l'avenir

31 Fixe-toi un objectif qui te donne une raison d'être pour le mois prochain



# Optimistic October 2022

SATURDAY

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

1 Write down three things you can look forward to this month

2 Find something to be optimistic about (even if it's a difficult time)

3 Take a small step towards a goal that really matters to you

4 Start your day with the most important thing on your to-do list

5 Be a realistic optimist. See life as it is, but focus on what's good

6 Remind yourself that things can change for the better

7 Look for the good in people around you today

8 Make some progress on a project or task you have been avoiding

9 Share an important goal with someone you trust

10 Take time to reflect on what you have accomplished recently

11 Avoid blaming yourself or others. Find a helpful way forward

12 Look out for positive news and reasons to be cheerful today

13 Ask for help to overcome an obstacle you are facing

14 Do something constructive to improve a difficult situation

15 Thank yourself for achieving the things you often take for granted

16 Put down your to-do list and do something fun or uplifting

17 Take a small step towards a positive change you want to see in society

18 Set hopeful but realistic goals for the days ahead

19 Identify one of your positive qualities that will be helpful in the future

20 Find joy in tackling a task you've put off for some time

21 Let go of the expectations of others and focus on what matters to you

22 Share a hopeful quote, picture or video with a friend or colleague

23 Recognise that you have a choice about what to prioritise

24 Write down three specific things that have gone well recently

25 You can't do everything! What are your three priorities right now?

26 Find a new perspective on a problem you face

27 Be kind to yourself today. Remember, progress takes time

28 Ask yourself, will this still matter a year from now?

29 Plan a fun or exciting activity to look forward to

30 Identify three things that give you hope for the future

31 Set a goal that brings a sense of purpose for the coming month

