

# 2022年 楽観的な10月

土曜日

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

1  
今月、楽しみにしている事を3つ書き出しましょう

2  
楽観的になれる事を見つけましょう (たとえそれがどんなに困難な時であっても)

3  
自分にとって本当に大切な目標に向かって、小さな一歩を踏み出しましょう

4  
1日の始まりは、ToDo (やる事) リストの一番大事なことから始めましょう

5  
現実的な楽観主義者になりましょう。人生をありのままに捉え、上手くいっている事に目を向けましょう

6  
物事は良い方向に変えることができると自分に言い聞かせましょう

7  
まわりの人の良いところを見つけましょう

8  
今まで避けていたプロジェクトや仕事を進めましょう

9  
信頼できる人と重要な目標を共有しましょう

10  
最近達成したことを振り返る時間を持ちましょう

11  
自分自身や他人を責めるのをやめて前進するための方法を見つけましょう

12  
ポジティブなニュースや今日元気になる理由を探してみましょう

13  
直面している障害を克服するために助けを求めましょう

14  
困難な状況を改善するために、何か建設的なことをしましょう

15  
当たり前だと思いがちなことを達成した自分に感謝しましょう

16  
ToDoリストを片付けて、何か楽しいことや気分転換することをしましょう

17  
社会で見たいポジティブな変化に向けて、小さな一歩を踏み出しましょう

18  
希望に満ちたしかし現実的な目標を設定しましょう

19  
自分のポジティブな資質の中で将来役に立つもの一つを見つけましょう

20  
ずっと先延ばしにしてきたタスクを完了する喜びを見つけましょう

21  
他人の期待を手放し、自分にとって重要なことに集中しましょう

22  
希望に満ちた言葉写真、ビデオを友人や同僚と共有しましょう

23  
何を優先させるか自分で選択できることを認識しましょう

24  
最近上手くいったことを3つ書き出してみましょう

25  
全てをこなすことはできません。あなたが優先する3つの事はなんですか？

26  
自分が直面している問題について新しい視点を見つけましょう

27  
今日は自分に優しくしましょう。進歩には時間がかかることを忘れないでください

28  
1年後にも、このことが重要かどうか、自分に問いかけてみましょう

29  
楽しく、エキサイティングな活動を計画しましょう

30  
将来に希望を持てることを3つ挙げてみましょう

31  
来月、目的意識を高めるようなゴールを決めましょう

