

# Optimistični oktober 2022

SOBOTA

NEDELJA

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

1  
Zapiši tri stvari, ki se jih lahko veseliš ta mesec

2  
Poišči nekaj, kar te navdaja z optimizmom (tudi če je težko)



3  
Naredi majhen korak k cilju, ki ti je resnično pomemben

4  
Dan začni z najpomembnejšo stvarjo na seznamu opravil

5  
Bodi realističen optimist. Življenje glej takšno, kot je, vendar se osredotoči na tisto, kar je dobro

6  
Spomni se, da se stvari lahko spremenijo na bolje

7  
Danes poišči dobro v ljudeh okoli sebe

8  
Napreduj pri projektu ali nalogi, ki si se ji izogibal

9  
Deli pomemben cilj z nekom, ki mu zaupaš

10  
Vzemi si čas za razmislek o tem, kaj si nedavno dosegel

11  
Izogibaj se obtoževanju sebe ali drugih. Poišči koristno pot naprej

12  
Danes bodi pozoren na pozitivne novice in razloge, da si lahko vesel

13  
Prosi za pomoč pri premagovanju ovir, s katerimi se soočaš

14  
Naredi nekaj konstruktivnega za izboljšanje težkega položaja

15  
Zahvali se, da si dosegel stvari, ki jih pogosto jemlješ za samoumevne

16  
Odloži seznam opravil in naredi nekaj zabavnega ali spodbudnega

17  
Naredi majhen korak k pozitivni spremembi, ki jo želiš videti v družbi

18  
Postavi si upanja polne, a realne cilje za prihodnje dni

19  
Prepoznavaj eno od svojih pozitivnih lastnosti, ki ti bo v prihodnosti koristila

20  
Poišči veselje, ko se lotiš naloge, ki jo že nekaj časa odlašiš

21  
Opusti pričakovanja drugih in se osredotoči na tisto, kar ti je pomembno

22  
Deli navduhujoč citat, sliko ali video s prijateljem ali sodelavcem

23  
Zavedaj se, da imaš izbiro, čemu dati prednost

24  
Zapiši tri konkretne stvari, ki so ti v zadnjem času dobro uspeli

25  
Ne moreš narediti vsega! Katere so trenutno tvoje tri prioritete?

26  
Poišči nov pogled na težavo, s katero se soočaš

27  
Danes bodi prijazen do sebe. Ne pozabi, da je za napredek potreben čas

28  
Vprašaj se, ali bo to še vedno pomembno čez eno leto?

29  
Načrtuj zabavno ali razburljivo dejavnost, ki se je veseliš

30  
Prepoznavaj tri stvari, ki ti dajejo upanje za prihodnost

31  
Postavi si cilj, ki prinaša občutek smisla za prihodnji mesec



ACTION FOR HAPPINESS

Srečnejši · Prijaznejši · Skupaj