

Optimistiska oktober 2022

LÖRDAG

SÖNDAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

1

Skriv ner tre saker du kan se fram emot den här månaden

2

Hitta något att vara optimistisk om (även om det är en svår tid)

3

Ta ett litet steg mot ett mål som verkligen betyder något för dig

4

Börja dagen med det viktigaste på din att-göra-lista

5

Var en realistisk optimist. Se livet som det är, men fokusera på det som är bra

6

Påminn dig själv om att saker och ting kan förändras till det bättre

7

Leta efter det goda i människor runt omkring dig idag

8

Gör några framsteg med ett projekt eller en uppgift som du har undvikit

9

Dela ett viktigt mål med någon du litar på

10

Ta dig tid att reflektera över vad du har åstadkommit nyligen

11

Undvik att skylla på dig själv eller andra. Hitta en hjälpande väg framåt

12

Håll utkik efter positiva nyheter och anledningar till att vara glad idag

13

Be om hjälp för att överkomma ett hinder du står inför

14

Gör något konstruktivt för att förbättra en svår situation

15

Tacka dig själv för att du uppnått de saker du ofta tar för givet

16

Lägg undan din att-göra-lista och gör något roligt eller upplyftande

17

Ta ett litet steg mot en positiv förändring du vill se i samhället

18

Sätt hoppfulla men realistiska mål för de kommande dagarna

19

Identifiera en av dina positiva egenskaper som kommer att vara till hjälp i framtiden

20

Hitta glädje i att ta itu med en uppgift som du har skjutit upp ett tag

21

Släpp andras förväntningar och fokusera på det som är viktigt för dig

22

Dela ett hoppfullt citat, bild eller video med en vän eller kollega

23

Inse att du har ett val om vad du ska prioritera

24

Skriv ner tre specifika saker som har gått bra den senaste tiden

25

Du kan inte göra allt! Vilka är dina tre prioriteringar just nu?

26

Hitta ett nytt perspektiv på ett problem du står inför

27

Var snäll mot dig själv idag. Kom ihåg att framsteg tar tid

28

Fråga dig själv, kommer detta fortfarande att spela någon roll om ett år?

29

Planera en rolig eller spännande aktivitet att se fram emot

30

Identifiera tre saker som ger dig hopp för framtiden

31

Sätt upp ett mål som ger en känsla av syfte för den kommande månaden



ACTION FOR HAPPINESS

Lyckligare · Vänligare · Tillsammans