

Un octobre optimiste 2024

LUNDI



MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

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 sur 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 qui à toi semblent aller de soi

16
Laisse ta liste de choses à faire et choisis de faire 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 hate de faire

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

31
Fixe-toi un objectif qui te donnera un but pour le mois prochain

