2024年 楽観的な10月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1 今月楽しみにしていることを3つ書き出しましょう	2 楽観的になれることを見つけましょう(たとえそれが困難な時であっても）	3 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 やるべきこと(To Do)リストの中で最も重要なことから1日を始めましょう	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とらえ、上手くいっている事に目をむけましょう	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 周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 信頼できる人と大切な目標を分かち合いましょう	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方法をみつけましょう	12 ポジティブなニュースや今日を明るく過ごせる理由に目を向けましょう	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成し遂げている自分に感謝しましょう	16 やるべきこと(To Do)リストを片付けて、楽しいことや気分転換をしましょう	17 社会に望む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たつものを一つみつけましょう	20 先延ばしにしていた仕事に取り組むことに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 何を優先するかは自分で選択できることを認識しましょう	24 最近うまくいったことを具体的に3つ書き出しましょう	25 すべてをこなすことはできません！今、優先すべき3つのことはなんですか？	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よう。進歩には時間がかかることをわすれないでください
28 1年後もこのことは重要なのか、自分に問いかけてみましょう？	29 楽しみなこと、ワクワクするような事を計画してみましょう	30 未来に希望を与えてくれることを3つ挙げてみましょう	31 来月の目的意識をもたらすゴールを決めましょう			