

Optimističen oktober 2024

PONEDELJEK



TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

NEDELJA

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 poišči pozitivne novice in razloge za veselje

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 Poiščite veselje v nalogi, ki jo že nekaj časa odlagaš

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

22 S prijateljem ali sodelavcem deli navduhujoč citat, sliko ali video

23 Zavedaj se, da imaš izbiro, čemu dati prednost

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

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