

Octubre Optimista 2024

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1 Escribe tres cosas que te hagan ilusión este mes

2 Encuentra algo por lo que ser optimista (aunque sea un momento difícil)

3 Da un pequeño paso hacia un objetivo que realmente te importe

4 Empieza el día con lo más importante de tu lista de tareas

5 Sé un optimista realista. Ve la vida como es, pero céntrate en lo que es bueno

6 Recuérdate a ti mismo/a que las cosas pueden cambiar a mejor

7 Hoy, busca las buenas intenciones en la gente que te rodea

8 Avanza en un proyecto o tarea que has estado evitando

9 Comparte una meta importante con una persona de tu confianza

10 Dedicar un tiempo a reflexionar sobre lo que has logrado últimamente

11 Trata de no culparte a ti mismo o a los demás. Busca una forma más útil de avanzar

12 Hoy, busca noticias positivas y razones para estar contento/a

13 Pide ayuda para superar un obstáculo al que te enfrentas

14 Haz algo constructivo para mejorar una situación difícil

15 Agradécete a ti mismo/a por conseguir las cosas que a menudo das por sentadas

16 Pon a un lado tu lista de tareas y haz algo divertido o que te anime

17 Da un pequeño paso hacia un cambio positivo que quieras ver en la sociedad

18 Ponte objetivos esperanzadores pero realistas para los próximos días

19 Identifica una de tus cualidades positivas que te será útil en el futuro

20 Siente la alegría de finalizar una tarea que has pospuesto durante algún tiempo

21 Pon a un lado las expectativas de los demás y céntrate en lo importante

22 Comparte una cita, imagen o vídeo esperanzador con un amigo o colega

23 Sé consciente de que puedes elegir a qué dar prioridad

24 Escribe tres cosas concretas que hayan salido bien últimamente

25 ¡No puedes hacerlo todo! ¿Cuáles son tus tres prioridades en este momento?

26 Encuentra una manera de ver un problema al que te enfrentas

27 Hoy, sé amable contigo mismo/a. Recuerda que las mejoras necesitan tiempo

28 Hazte la pregunta: ¿tendrá importancia esto dentro de un año?

29 Planifica una actividad divertida o interesante que te apetezca mucho

30 Piensa en tres cosas que te dan esperanza de cara al futuro

31 Ponte una meta que te motive para el próximo mes

