

# Outubro Otimista 2025

SEGUNDA



TERÇA



QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

1  
Escreva três coisas que você pode antecipar para este mês

2  
Encontre algo para ser otimista (mesmo em momentos difíceis)

3  
Dê um pequeno passo para alcançar algo importante para você

4  
Comece o seu dia com a coisa mais importante da sua lista de tarefas

5  
Seja um otimista realista. Veja a vida como ela é, mas foque no que é bom

6  
Lembre-se que as coisas podem mudar para melhor

7  
Olhe para as coisas boas nas pessoas à sua volta hoje

8  
Faça algum progresso num projeto ou tarefa que vem adiando

9  
Compartilhe um objetivo importante com alguém em quem você confia

10  
Encontre tempo para refletir sobre as suas realizações recentes

11  
Evite culpar a si mesmo ou aos outros. Encontre o melhor caminho a seguir

12  
Procure por novas razões positivas para se alegrar hoje

13  
Peça por ajuda para superar um obstáculo que esteja enfrentando

14  
Faça algo construtivo para melhorar uma situação difícil

15  
Agradeça a si mesmo por alcançar o que você costuma não valorizar

16  
Esqueça a sua lista de afazeres e faça alguma coisa divertida e animada

17  
Dê um pequeno passo rumo à mudança positiva que quer ver na sociedade.

18  
Defina metas esperançosas, mas realistas, para os próximos dias

19  
Identifique uma de suas qualidades positivas que contribuirão com o seu futuro

20  
Encontre alegria em lidar com uma tarefa que você adiou por algum tempo

21  
Deixe de lado as expectativas dos outros e foque no que é importante para você

22  
Compartilhe uma citação, imagem ou vídeo de esperança com amigos ou colegas

23  
Reconheça que você tem escolha sobre o que você prioriza

24  
Escreva três coisas que deram certo recentemente

25  
Você não pode fazer tudo. Quais são as suas três prioridades neste momento?

26  
Encontre um novo olhar sobre um problema que você está enfrentando

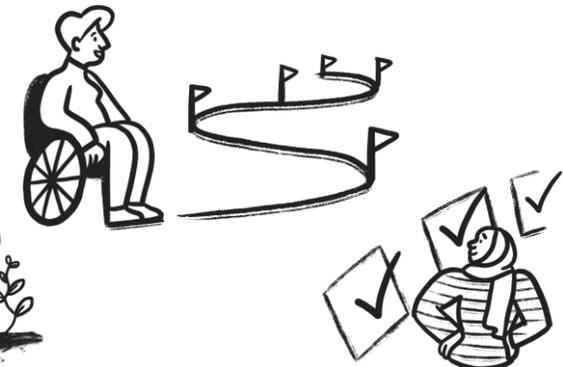
27  
Seja gentil com você hoje. Lembre-se que o progresso leva tempo

28  
Pergunte-se: isto ainda vai importar daqui a um ano?

29  
Planeje uma atividade divertida ou emocionante para realizar

30  
Identifique três coisas que lhe dão esperança para o futuro

31  
Defina uma meta que traga um senso de propósito para o próximo mês



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together