

Octubre Optimista de 2025

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

1
Escriu tres coses que et fa ganes que passin aquest mes

2
Troba alguna cosa sobre el que puguis ser optimista, fins i tot si et trobes a un moment difícil

3
Fes la primera passa per aconseguir una fita que t'importi de veritat

4
Comença el dia amb el més important de la teva llista de tasques pendents

5
Sigues a la vegada optimista i realista. Mira la vida amb objectivitat, però centra't en els aspectes positius

6
Recorda't que les coses poden anar a millor

7
Avui cerca les bones intencions en les accions dels que t'envolten

8
Avança en un projecte o tasca que darrerament has estat evitant

9
Comparteix una fita important amb una persona de la teva confiança

10
Pren-te uns moments per reflexionar sobre alguna cosa que has aconseguit aquesta setmana

11
No cerquis culpabilitzar-te a tu mateix o culpabilitzar els altres. Cerca maneres d'avançar

12
Cerca notícies positives i raons per estar content/a

13
Demana ajut per superar algun obstacle que estàs intentant afrontar

14
Fes alguna cosa constructiva per millorar una situació difícil

15
Agraeix-te a tu mateix les coses petites que diàriament aconsegueixes

16
Deixa a un costat la teva llista de tasques i fes quelcom divertit o que t'animi

17
Centra't en un canvi positiu que t'agradaria que es visqués la teva societat

18
Per a la setmana vinent proposa't fites esperançadores, però realistes

19
Pren consciència d'alguna de les teves qualitats que et servirà en el futur

20
Experimenta l'alegria d'acabar una tasca que havies anat posposant durant un temps

21
Deixa de costat les expectatives dels altres i centra't en el que realment importa

22
Comparteix una cita, una foto o un vídeo esperançador una persona amiga o amb un/a col·lega

23
Pren consciència que pots triar les teves prioritats

24
Escriu tres coses concretes que t'han sortit bé en els darrers dies

25
No és possible fer-ho tot! Identifica tres prioritats per aquesta setmana

26
Cerca una manera diferent de mirar un problema que estàs intentant afrontar

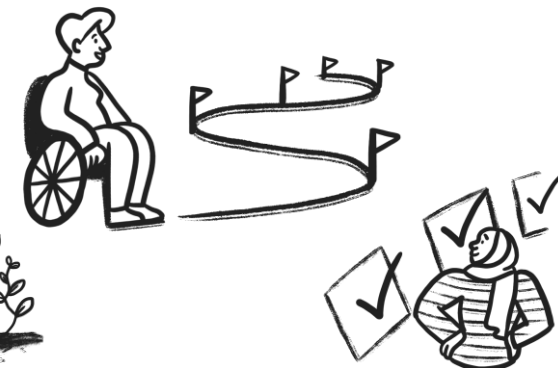
27
Avui, sigues amable amb tu mateix. Recorda que millorar duu el seu temps

28
Fes-te aquesta pregunta: "serà això important d'aquí a un any"?

29
Planifica una activitat divertida o interessant que et faci moltes ganes

30
Pensa en tres coses que fan que et sentis esperançat de cara al futur

31
Per al mes que ve fixa't un objectiu que ve que doni sentit a la teva vida



ACTION FOR HAPPINESS

Més feliços · Més amables · Junts