

Optimista Október 2025

HÉTFŐ



KEDD



SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNP

6

Emlékeztess magad arra, hogy a dolgok jobbra fordulhatnak!

7

Keresd a jót az emberekben, akik ma körülvesznek!

8

Haladj előre egy olyan feladattal vagy projekttel, amit eddig halogattál!

9

Oszd meg egy fontos céllal valakivel, akiben bízol!

10

Szánj időt arra, hogy átgondold, mit értél el mostanában!

11

Kerüld az önvádat és mások hibáztatását! Keres inkább előrevivő utat!

12

Figyelj ma a pozitív hírekre és azokra az apróságokra, amelyek jókedvre derítenek!

13

Kérj segítséget egy akadály leküzdéséhez, amellyel szembenézel!

14

Tégy valami építőt egy nehéz helyzet javításáért!

15

Köszönd meg magadnak azokat a dolgokat, amelyeket természetesnek veszel!

16

Tedd félre a teendőlistát, és csinálj valami vidám vagy felemelő dolgot!

17

Tegyél egy apró lépést egy olyan pozitív változás felé, amit a társadalomban szeretnél látni!

18

Tűzz ki reményteli, de reális célokat a következő napokra!

19

Azonosíts egy olyan pozitív tulajdonságodat, ami a jövőben hasznos lesz!

20

Találd meg az örömet egy régóta halogatott feladat elvégzésében!

21

Engedd el mások elvárásait, és összeszámíts arra, ami neked számít!

22

Ossz meg egy reményteli idézetet, képet vagy videót egy barátal vagy kollégával!

23

Ismerd fel, hogy te döntöd el, mi élvez elsőbbséget!

24

Írj le három konkrét dolgot, ami mostanában jól alakult!

25

Nem tudsz mindent megcsinálni. Írd le, mik a három legfontosabb prioritásod most!

26

Találj új nézőpontot egy problémáddal kapcsolatban!

27

Légy ma kedves magadhoz! Emlékezz: a haladás időt igényel.

28

Kérdezd meg magadtól: számítani fog ez egy év múlva is?

29

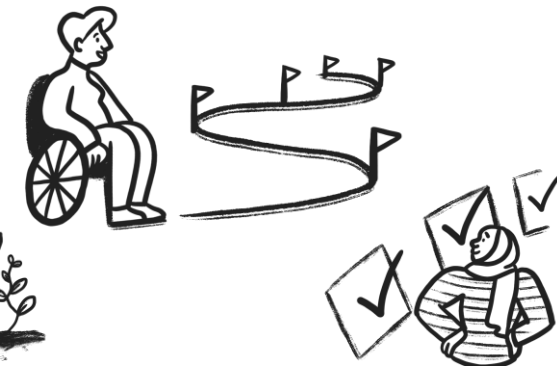
Tervezd meg egy vidám vagy izgalmas tevékenységedet, amire várhatsz!

30

Azonosíts három dolgot, ami reménnyel tölt el a jövőt illetően!

31

Tűzz ki egy olyan célt, ami értelmet és irányt ad a következő hónapra!



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together