

2025年 楽観的な10月

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1
今月楽しみにできることを3つ書き出しましょう

2
楽観的になれるものを見つけてみましょう（たとえ困難な時期でも）

3
本当に大切な目標に向かって小さな一歩を踏み出しましょう

4
ToDoリストで最も重要なことから1日を始めましょう

5
現実的な楽観主義者でいましょう。人生をありのままにとらえ、良い面に焦点を当てましょう

6
物事は良くなる可能性があることを自分に思い出させましょう

7
今日、周囲の人々の良い面を探しましょう

8
避けていたプロジェクトやタスクに取り掛かりましょう

9
信頼できる人に重要な目標を共有しましょう

10
最近成し遂げたことを振り返る時間を取りましょう

11
自分や他人を責めないで、前向きな解決策を探しましょう

12
今日、ポジティブなニュースや明るい過ごせる理由を探しましょう

13
直面している障害を乗り越えるために、助けを求めましょう

14
困難な状況を改善するために、建設的なことをしましょう

15
普段当たり前だと思っていることを成し遂げた自分に感謝しましょう

16
ToDoリストを横に置いて、楽しいことや気分が上がることをしましょう

17
社会で実現したいポジティブな変化に向けて、小さな一歩を踏み出しましょう

18
今後に希望を持ちつつ現実的な目標を設定しましょう

19
自分のポジティブな資質の中で将来役にたつもの一つを見つけましょう

20
長らく先延ばしにしていたタスクに取り組む喜びを見つけましょう

21
他人の期待を手放し、自分にとって大切なことに集中しましょう

22
友人や同僚と希望に満ちた言葉、写真、または動画を共有しましょう

23
優先すべきことを選ぶ自由があることを認識しましょう

24
最近うまくいった具体的な3つのことを書き出しましょう

25
すべてはできません！今、あなたの3つの優先事項は何ですか？

26
直面している問題に新しい視点を見つけましょう

27
今日は自分に優しくしましょう。進歩には時間がかかることを忘れないでください

28
自分自身に問いかけてみてください。これは1年後にもまだ重要ですか？

29
楽しみなこと、わくわくするようなことを計画しましょう

30
未来に希望を与える3つのことを特定しましょう

31
来月への目的意識をもたらすゴールを設定しましょう

