

Outubro Otimista 2025

SEGUNDA



TERÇA



QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

1 Anota 3 coisas que pelas quais mal podes esperar este mês

2 Encontra algo para seres otimista (mesmo que seja um momento difícil)

3 Dá um pequeno passo em direção a um objetivo que realmente importa para ti

4 Começa o dia com a coisa mais importante da tua lista de tarefas

5 Vê a vida como ela é, mas foca-te no que é bom

6 Lembra-te que as coisas podem mudar para melhor

7 Procura o lado bom das pessoas que estão ao teu redor

8 Faz algum progresso num projeto ou tarefa que tens estado a evitar

9 Partilha um objetivo importante com alguém em quem confias

10 Tira um tempo para refletires sobre o que realizaste recentemente

11 Evita culpar-te ou aos outros. Encontra um caminho útil para seguires em frente

12 Fica atento às notícias positivas e motivos para hoje estares alegre

13 Pede ajuda para superares um obstáculo que estás a enfrentar

14 Faz algo construtivo para melhorares uma situação difícil

15 Agradece a ti mesmo pelas coisas que alcançaste e que costumavas dar como garantidas

16 Esquece tua lista de tarefas e faz algo divertido ou inspirador

17 Dá um pequeno passo em direção a uma mudança positiva que queiras ver na sociedade

18 Estabelece metas esperançosas mas realistas para os próximos dias

19 Identifica uma das tuas qualidades positivas que possa ser útil no futuro

20 Encontra alegria em lidar com uma tarefa que tens adiado há algum tempo

21 Deixa de lado as expectativas dos outros e foca-te no que é importante

22 Compartilha uma citação, foto ou vídeo esperançoso com um amigo ou colega

23 Reconhece que podes escolher o que priorizas

24 Anota três coisas específicas que deram certo recentemente

25 Não podes fazer tudo! Quais são as tuas três prioridades agora?

26 Encontra uma nova perspectiva sobre um problema que enfrentas

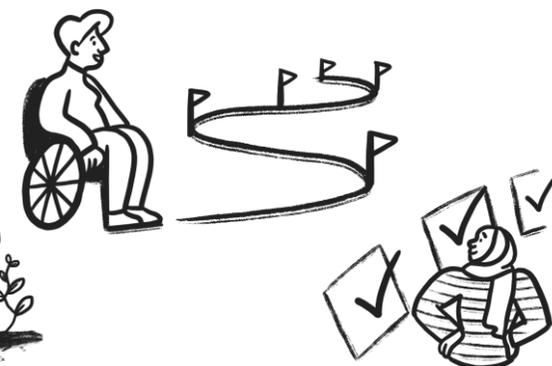
27 Sê gentil contigo mesmo. Lembra-te, o progresso leva tempo.

28 Pergunta a ti mesmo: isto ainda importará daqui a um ano?

29 Planeia uma atividade divertida ou emocionante para breve

30 Identifica três coisas que te dão esperança para o futuro

31 Estabelece uma meta que te traga um sentido de propósito para o próximo mês



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais gentis · Juntos