

Optimistický október 2025

PONDELOK



UTOROK



STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA

6

Pripomeňte si, že veci sa môžu zmeniť k lepšiemu

7

Hľadajte dnes to dobré v ľuďoch okolo seba

8

Dosiahnite pokrok v projekte alebo úlohe, ktorej ste sa vyhýbali

9

Podel'te sa o dôležitý cieľ s niekým, komu dôverujete

10

Nájdite si čas na zamyslenie sa nad tým, čo ste nedávno dosiahli

11

Vyhňte sa obviňovaniu seba alebo iných. Nájdite užitočnú cestu vpred

12

Hľadajte dnes pozitívne správy a dôvody na radosť

13

Požiadajte o pomoc pri prekonávaní prekážky, ktorej čelíte

14

Urobte niečo konštruktívne pre zlepšenie ťažkej situácie

15

Podakujte sa sami sebe za to, že ste dosiahli veci, ktoré často považujete za samozrejmosť

16

Napíšte si zoznam úloh a urobte niečo zábavné alebo povzbudzujúce

17

Urobte malý krok k pozitívnej zmene, ktorú chcete vidieť v spoločnosti

18

Stanovte si optimistické, ale realistické ciele na nasledujúce dni

19

Uvedomte si jednu zo svojich pozitívnych vlastností, ktorá vám bude v budúcnosti užitočná

20

Nájdite radosť v plnení úlohy, ktorú ste už nejaký čas odkladali

21

Zbavte sa očakávaní iných a zamerajte sa na to, čo je pre vás dôležité

22

Zdieľajte s priateľom alebo kolegyňou povzbudzujúci citát, obrázok alebo video

23

Uvedomte si, že máte na výber, čomu dáte prednosť

24

Napíšte tri konkrétne veci, ktoré sa v poslednej dobe podarili

25

Nemôžeš robiť všetko! Aké sú tvoje tri priority práve teraz?

26

Nájdite nový pohľad na problém, ktorému čelíte

27

Bud'te dnes k sebe láskavé. Pamätajte, že pokrok si vyžaduje čas.

28

Položte si otázku, či na tom bude ešte záležať aj o rok?

29

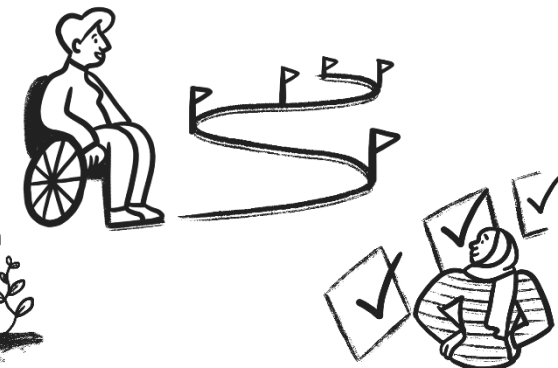
Naplánujte si zábavnú alebo vzrušujúcu aktivitu, na ktorú sa môžete tešiť

30

Identifikujte tri veci, ktoré vám dávajú nádej do budúcnosti

31

Stanovte si cieľ, ktorý vám prinesie smer pre nasledujúci mesiac



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastnejší · Láskavejší · Spolu