

Optimistisch Oktober 2026

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG



1 Schrijf drie dingen op waar je deze maand naar kunt uitkijken

2 Vind iets om optimistisch over te zijn (ook als het moeilijk is)

3 Zet een kleine stap richting een doel dat echt belangrijk is

4 Begin je dag met het belangrijkste op je takenlijst

5 Wees realistisch optimistisch. Zie het leven zoals het is, maar richt je op het goede

6 Herinner jezelf eraan dat dingen ten goede kunnen veranderen

7 Zoek vandaag het goede in de mensen om je heen

8 Maak wat voortgang met een project of taak die je hebt vermeden

9 Deel een belangrijk doel met iemand die je vertrouwt

10 Neem de tijd om te reflecteren op wat je onlangs hebt bereikt

11 Geef jezelf of anderen niet de schuld. Vind een helpende weg vooruit

12 Let vandaag op positief nieuws en redenen om opgewekt te zijn

13 Vraag hulp om een obstakel te overwinnen waar je mee zit

14 Doe iets constructiefs om een moeilijke situatie te verbeteren

15 Bedank jezelf voor wat je hebt bereikt en vaak vanzelfsprekend vindt

16 Leg je takenlijst neer en doe iets leuks of opbeurends

17 Zet een kleine stap richting een positieve verandering in de samenleving

18 Stel hoopvolle maar realistische doelen voor de komende dagen

19 Benoem één positieve Eigenschap die later Behulpzaam zal zijn

20 Vind plezier in het aanpakken van een taak die je uitstelt

21 Laat verwachtingen van anderen los en richt je op wat voor jou telt

22 Deel een hoopvolle quote, foto of video met een vriend of collega

23 Erken dat je kunt kiezen waaraan je prioriteit geeft

24 Schrijf drie specifieke dingen op die onlangs goed zijn gegaan

25 Je kunt niet alles doen! Wat zijn nu je drie prioriteiten?

26 Vind een nieuw perspectief op een probleem waar je mee zit

27 Wees vandaag aardig voor jezelf. Onthoud: vooruitgang kost tijd

28 Vraag jezelf af: doet dit er over een jaar nog toe?

29 Plan een leuke of spannende activiteit om naar uit te kijken

30 Benoem drie dingen die je hoop geven voor de toekomst

31 Stel een doel dat zin geeft aan de komende maand



ACTION FOR HAPPINESS

Gelukkiger · Aardiger · Samen

