

Optimista október 2026

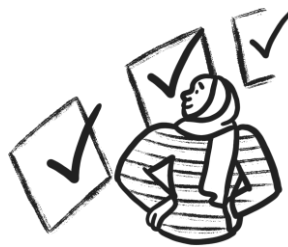
HÉTFŐ



KEDD



SZERDA



CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAS

5 Légy realista optimista. Lásd az életet olyannak, amilyen, de arra figyelj, ami jó benne!

6 Emlékeztess magad, hogy a dolgok jobbra Fordulhatnak!

7 Keresd ma a jót a körülöttes lévő emberekben!

8 Haladj egy kicsit egy olyan projekttel vagy feladattal, amit eddig halogattál!

9 Oszd meg egy fontos céladat valakivel, akiben megbízol!

10 Szánj időt arra, hogy végiggondold, mit értél el Mostanában!

11 Kerüld A bűnbak keresést! Keresd az előremutató megoldást!

12 Keress pozitív híreket és okokat arra, hogy ma derűs legyen!

13 Kérj segítséget a szembe jövő akadály leküzdéséhez!

14 Tégy valami építő jellegűt, hogy javíts egy nehéz helyzeten!

15 Köszönd meg magadnak, mindazt, amit gyakran természetesnek veszel!

16 Tedd félre a teendők listáját és csinálj valamit, ami feltölt!

17 Tegyél egy kis lépést egy olyan pozitív változás felé, amelyet szeretnél látni a társadalomban!

18 Tűzz ki reményteli, de reális célokat az előtted álló napokra!

19 Azonosítsd egy olyan pozitív tulajdonságod, ami hasznos lehet a jövőben!

20 Találj örömet abban, hogy nekilátsz egy régóta halogatott feladatnak!

21 Engedd el mások elvárásait, és arra figyelj, ami neked fontos!

22 Oszd meg egy reményt adó idézetet, képet vagy videót egy barátoddal vagy kollégáddal!

23 Ismerd fel, hogy te döntheted el, mit helyezel előtérbe!

24 Írj le három konkrét dolgot, ami mostanában jól sikerült!

25 Nem tudsz mindent megcsinálni! Mi a 3 legfontosabb dolog számodra most?

26 Keresd új nézőpontot egy problémára, amellyel szembenézel!

27 Légy ma kedves önmagadhoz! Ne feledd, a fejlődéshez idő kell!

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

29 Tervezz egy szórakoztató vagy izgalmas programot, amit várhatsz!

30 Nevezd meg három dolgot, amely reményt ad a jövőre!

31 Tűzz ki egy célt, amely célt és értelmet ad a következő hónapnak!



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together

