

2026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、楽しみにしていることを3つ書き出してみましょう

2
楽観的になれる何かを見つけましょう（たとえ困難な時期であっても）

3
自分にとって本当に大切な目標に向けて、小さな一歩を踏み出しましょう

4
ToDoリストの中で最も重要なことから1日をスタートさせましょう

5
現実的な楽観主義者になりましょう。人生をありのままに受け止めつつ、良い面に焦点を当てましょう

6
物事は良い方向へ変わることができる自分に言い聞かせましょう

7
今日は、周りの人の良いところを探してみましょう

8
先延ばしにしていたプロジェクトやタスクを、少しでも進めてみましょう

9
大切な目標を、信頼できる誰かと共有しましょう

10
最近成し遂げたことを振り返る時間を持ちましょう

11
自分自身や他人を責めるのはやめましょう。前向きに進むための有益な方法を見つけましょう

12
今日はポジティブなニュースや、元気になれる理由を探してみましょう

13
直面している困難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、建設的な行動を取りましょう

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
やることリストはひとまず置いて、楽しいことや気分が明るくなることをしましょう

17
社会に実現したい前向きな変化に向けて、小さな一歩を踏み出しましょう

18
これからの日々に向けて、希望に満ちた、かつ現実的な目標を立てましょう

19
将来役立つ自分の良い資質の一つを見つけましょう

20
長い間先延ばしにしていた課題に取り組むことに喜びを見出しましょう

21
他人の期待は手放し、自分にとって大切なことに集中しましょう

22
希望に満ちた引用文、写真、または動画を友人や同僚と共有しましょう

23
何を優先するかは自分で選べることを認識しましょう

24
最近うまくいった具体的な出来事を3つ書き出しましょう

25
全てをこなすことはできません！今、あなたにとって優先すべき3つのことは何ですか？

26
直面している問題について、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
自問してみてください。「これは1年後もまだ重要だろうか？」と

29
楽しみやワクワクするような活動を計画しましょう

30
将来への希望を与えてくれる3つのことを挙げましょう

31
来月に向けて、生きがいを感じられる目標を立てましょう



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together

