

낙관적인 2022년 10월

토요일

일요일

월요일

화요일

수요일

목요일

금요일

1 이번 달에 즐거운 마음으로 기대할 수 있는 3가지를 적어보세요

2 어려운 시기일지라도 긍정적인 마음을 가질 수 있는 것을 찾아보세요

3 여러분에게 정말 중요한 목표를 향해 작은 발걸음을 내디뎌 보세요

4 오늘의 할 일 리스트 중 가장 중요한 일로 하루를 시작하세요

5 현실적인 낙관주의자가 되세요. 인생을 있는 그대로 보되, 긍정적인 부분에 집중해 보세요

6 상황이 나아질 수 있다는 점을 기억하세요

7 주변 사람들에게서 긍정적인 점을 찾아보세요

8 회피 혹은 외면해 왔던 프로젝트나 과제를 진행시켜보세요

9 여러분이 진심으로 신뢰하는 사람과 중요한 목표를 공유해 보세요

10 여러분이 최근에 이룬 것들을 되돌아보는 시간을 가져보세요

11 자책 혹은 타인을 탓하는 것을 피하고 긍정적으로 나아갈 수 있는 방법을 찾아보세요

12 긍정적인 뉴스와 오늘 하루의 기분을 좋게 할 수 있는 이유를 찾아보세요

13 여러분이 직면하고 있는 장애물을 극복할 수 있도록 주변에 도움을 요청하세요

14 어려운 상황을 개선할 수 있는 건설적인 활동을 해보세요

15 여러분이 성취했으나 종종 당연히 여겨하는 것들에 대해 스스로에게 감사하는 시간을 가져보세요

16 해야 할 일 리스트를 잠시 내려놓고, 재미있고 기분 좋은 활동을 해보세요

17 여러분이 사회에서 보고 싶은 긍정적인 변화를 향해 작은 발걸음을 내디디세요

18 희망적이면서 현실적인 미래의 목표를 세우세요

19 미래에 도움이 될 수 있는 여러분의 긍정적인 장점을 찾아보세요

20 잠시 미뤄둔 과제를 해결함으로써 성취감을 느껴보세요

21 타인의 기대를 잠시 내려놓고 여러분 자신에게 중요한 것들에 집중하세요

22 친구 및 직장동료에게 힘이 될 수 있는 구절, 사진 또는 동영상 공유하세요

23 인생에서 무엇을 중요시할 것인가에 대한 선택권이 여러분에게 있다는 사실을 명심하세요

24 최근에 잘 된 일 세 가지를 가능한 구체적으로 적어보세요

25 모든 것을 할 수는 없답니다! 여러분에게 가장 중요한 3가지 우선순위에 대해 생각해 보세요

26 현재 직면한 문제에 대한 새로운 관점을 찾아보세요

27 오늘 여러분 자신에게 친절하게 대해보세요. 발전하기 위해서는 어느 정도 시간이 걸린다는 점을 명심하세요

28 여러분 자신에게 물어보세요. 과연 이 문제가 1년 후에도 여전히 중요할까요?

29 재미있고 신나는 활동을 계획하세요

30 여러분의 미래에 희망을 주는 세 가지를 알아보세요

31 다음 달에 목적의식을 부여해 줄 수 있는 목표를 정해보세요

