

乐观的十月 2022

星期六

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

1

写下这个月值得期待的三件事

2

即使在困难时仍能找到乐观对待的事

3

朝着对你真正重要的目标迈出一小步

4

在待办事项清单上选出最重要的事情来开启这一天

5

做一个现实的乐观主义者，看待生活如常，专注于好的一面

6

提醒自己事情可以变得更好

7

今天发掘一下身边人们的优点

8

在以前曾回避的任务上努力取得进展

9

与你信任的人分享一个重要的目标

10

留出时间来回顾你近期取得的成就

11

无需责备自己或他人，寻求更有助事情进展的方式

12

留意正面的新闻，找个理由让今天的心情开朗

13

寻求帮助来解决一个当下面临的困难

14

做有建设性的事情来改善困境

15

感激自己达成了平时不以为然的成就

16

把代办事项放一边做些有趣或令人兴奋的事情

17

朝着你希望在社会中看到的积极正面变化迈出一小步

18

为未来的日子定下充满希望又切合实际的目标

19

发掘自己的性格特质中最有助于未来发展的一点

20

在处理推迟了一段时间的任务当中找到乐趣

21

不执着于他人的期望，只专注于对你而言重要的事情

22

与朋友或同事分享鼓舞人心的名言、图片或视频

23

意识到你有选择决定优先事项的权力

24

写下最近进展顺利的三件事

25

你不可能完成所有事！当下三个首要的任务时什么？

26

换一个新的角度来看待目前面临的问题

27

善待自己。记住，事情的进展需要时间

28

问问自己，一年后这件事依然重要吗？

29

安排一项令人期待的有趣活动

30

找出三件令你对未来充满希望的事情

31

设定一个能为下个月带来使命感的目标



快乐行动

更快乐·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together