

# 樂觀的十月 2022

星期六

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

1

寫下這個月值得期待的三件事

2

即使在困難時仍要找到能樂觀對待的事情

3

朝著對你真正重要的目標邁出一小步

4

以待辦事項清單上最重要的事情來開啟新的一天

5

做一個現實的樂觀主義者。看待生活如常，專注於好的一面

6

提醒自己事情可以變得更好

7

今天發掘一下身邊人們的優點

8

在一直迴避的項目或任務上努力取得進展

9

與您信任的人分享一個重要目標

10

騰出時間來回顧你近期取得的成就

11

無需責備自己或他人，尋求更有助事情進展的方式

12

留意正面的新聞，找個理由讓今天開心起來

13

尋求幫助來解決一個當下面臨的困難

14

做有建設性的事情來改善困境

15

感激自己達成了平時不以為然的成就

16

放下待辦事項，做些有趣或令人興奮的事情

17

朝著你希望在社會中看到的積極正面變化邁出一小步

18

為未來的日子定下充滿希望又切合實際的目標

19

發掘自己的性格特質中最能對未來有幫助的一點

20

在處理推遲了一段時間的任務當中找到樂趣

21

不執著於別人的期望，只專注於對你而言的重要事情

22

與朋友或同事分享鼓舞人心的名言、圖片或視頻

23

意識到您有選擇優先事項的權力

24

寫下最近進展順利的三件事

25

你不可能完成所有事！現在三個首要的任務是什麼？

26

換一個新的視角，來看待目前面臨的問題

27

對自己好一點，記住，事情的進展需要時間

28

問問自己，一年後這仍然重要嗎？

29

安排一項令人期待的有趣活動

30

找出三件令你對未來充滿希望的事情

31

設定一個能為下個月帶來使命感的目標



ACTION FOR HAPPINESS

更樂天·更友善·在一起  
Happier · Kinder · Together