

乐观的十月 2024

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1
写下这个月值得期待的三件事

2
即使在困难时仍找到能乐观面对的事

3
朝着对你真正重要的目标迈出一小步

4
以代办清单上最重要的事情来开启新的一天

5
做现实的乐观主义者，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
三人行必有我师
多发掘别人的优点

8
在一直回避的项目或任务上努力取得进展

9
与信任的人分享一个重要的目标

10
腾出时间来回顾近期取得的成就

11
无需怨天尤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开心起来

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
放下任务清单做些有趣或令人振奋的事情

17
朝着你希望在社会中看到的积极变化迈出一小步

18
为未来的日子定下充满希望且切合实际的目标

19
发掘自己的性格特质中对未来最有帮助的一点

20
完成一个拖延了一段时间的任务从中找到乐趣

21
不执着于他人期望只专注于对自己重要的事情

22
与朋友或同事分享鼓舞人心的名言、图片或视频

23
意识到自己对什么事情应该优先是有决定权的

24
写下最近进展顺利的三件事

25
不可能做完所有的事！当下三个最重要的任务是什么

26
换一个新的视角来看待目前面临的问题

27
对自己好点记住事情的进展是需要时间的



28
反问自己，一年后这仍然重要吗？

29
安排一项有趣又令人期待的活动

30
找出令你对未来充满希望的三件事

31
为下个月设定一个有使命感的目标

