

樂觀的十月 2024

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1
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
樂觀面對的事情

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
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
與信任的人分享
一個重要的目標

10
騰出時間來回顧
近期取得的成就

11
無需怨天尤人
尋求有利的方式
推動事情進展

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
令人振奮的事情

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
且切合實際的目標

19
發掘自己的性格特
質中對未來最能更
發揮作用的一點

20
處理一個拖延了
一段時間的任務
從中找到樂趣

21
不執著於他人期望
只專注於對自己
重要的事情

22
與朋友或同事分享
鼓舞人心的名言、
圖片或視頻

23
意識到你是有選擇
優先事項的權力的

24
寫下最近進展順利
的三件事

25
你不可能完成所有
事！當下三個首要
任務是什麼？

26
換一個新的視角
來看待目前
面臨的問題

27
對自己好點
記住事情的進展
是需要時間的



28
反問自己，一年後
這仍然重要嗎？

29
安排一項令人期待
的有趣活動

30
找出令你對未來充
滿希望的三件事情

31
為下個月設定能
帶來使命感的目標

