

Optimistický říjen 2025

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



1 Napiš si tři věci, na které se tento měsíc můžeš těšit

2 Najdi si něco, z čeho můžeš mít radost (i pokud Ti není zrovna do skoku)

3 Udělej malý krůček k cíli, na kterém Ti opravdu záleží.

4 Začni den tím nejdůležitějším úkolem z Tvého „to-do“ seznamu

5 Buď realistický optimista. Vnímej život takový, jaký je, ale zaměř se na to dobré

6 Připomeň si: věci se mohou změnit k lepšímu

7 Dívej se dnes na to dobré v lidech kolem sebe

8 Pusť se konečně do úkolu nebo projektu, kterému se už dlouho vyhýbáš

9 Poděl se o důležitý cíl s někým, komu věříš

10 Najdi si chvíli a zamysli se nad tím, co se Ti v poslední době povedlo

11 Nehledej vinu u sebe ani u druhých. Radši zkus najít cestu, jak jít dál

12 Dívej se dnes po pozitivních zprávách a důvodech k radosti

13 Neboj se požádat o pomoc v něčem, s čím se potýkáš

14 Udělej něco konstruktivního pro zlepšení těžké situace

15 Poděkuj sám sobě za věci, které máš tendenci brát jako samozřejmost

16 Sepiš si seznam zábavných věcí, které chceš realizovat

17 Udělej jakýkoliv malý krok, který povede ke změně, kterou chceš okolo sebe vidět

18 Nastav si inspirativní, ale realistické cíle

19 Napiš si jednu ze svých silných stránek, kterou využiješ v budoucnu

20 Udělej si z dlouho odkládaného úkolu zábavu

21 Nech stranou očekávání, která máš od ostatních a soustřeď se na to, co je skutečně důležité

22 Poděl se s kamarádem o povzbudivý vzkaz nebo video

23 Uvědom si: vždy máš na výběr v tom, jak se zachováš

24 Napiš si tři věci, které se Ti poslední dobou povedly

25 Nehoň tisíc zajíců. Ujasni si priority!

26 Zkus se na problém podívat z úplně nové perspektivy

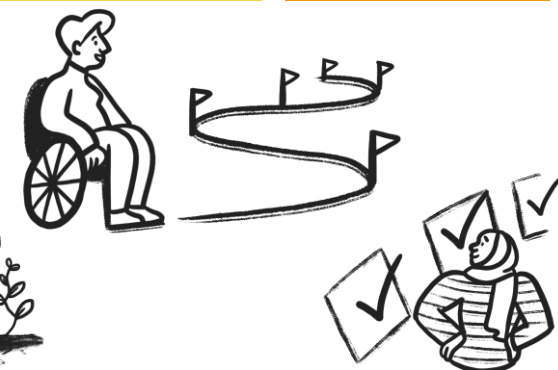
27 Dnes k sobě buď laskavý. Změna potřebuje čas

28 Zeptej se sám/a sebe: bude na tomto záležitosti ještě za rok?

29 Naplánuj si zážitek, na který se budeš těšit

30 Pojmenuj tři zdroje naděje pro svou budoucnost

31 Najdi si cíl, který Tě bude motivovat v dalším měsíci



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastněji · Laskavěji · Spolu