

乐观的十月 2025

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1

写下三件在这个月值得期待的事

2

即使在困难时也要找到能乐观对待的事情

3

朝着对你真正重要的目标迈出一小步

4

在任务清单上选出最重要的事情来开启新的一天

5

做个实际的乐观主义者，看待生活如常，专注于积极的方面

6

提醒自己：事情会好起来的

7

发掘自己身边人们的优点

8

在一直回避的项目或任务上努力取得突破，取得进展

9

与信任的人分享一个重要的目标

10

腾出时间来回顾自己近期的成就

11

不必责怪自己他人寻求更积极有效的方式解决事情

12

多留意正面的新闻找个理由让今天开心起来

13

寻求帮助来解决一个面临的困难

14

做有建设性的事来改善困境

15

感激自己达成了平时不以为然的成就

16

放下待办事项，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对未来最有帮助的一点

20

处理一个拖延了一段时间的任务从中找到乐趣

21

不执着于别人的期望，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

意识到你是有选择优先事项的权力的

24

写下三件最近进展顺利的事

25

你不可能完成所有事！当下三个首要任务是什么？

26

换一个新的视角看待面临的问题

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

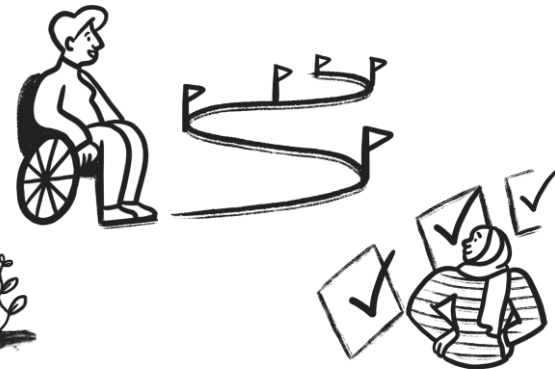
安排一项令人期待的有趣活动

30

找出三件你对未来充满希望的事

31

为11月设定一个有使命感的目标



ACTION FOR HAPPINESS

更乐天 · 更友善 · 在一起
Happier · Kinder · Together