

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1

寫下本月
你最期待的三件事

2

即使在困難時
仍要找到
能樂觀對待的事情

3

向一個對你
真正重要的目標
邁出小小的一步

4

以待辦事項上
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
但更專注於美好

6

提醒自己
事情可能變得更好

7

試著發掘
身邊人們的優點

8

在一直拖延的
專案或任務上
努力取得進展

9

將一個重要目標
告訴你信任的

10

花點時間
來回顧近期
取得的成就

11

別責備自己或他人
尋求積極有益的
解決方案

12

留意正向的新聞
找個理由
讓今天的自己
開心起來

13

尋求幫助
以克服當前的困難

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
振奮人心的事情

17

向你希望在社會中
看到的建設性改變
邁出一小步

18

為未來的日子設定
既充滿希望
又實際可行的目標

19

發掘自己的一項
積極正向的特質
它將對未來有幫助

20

完成一件
拖延已久的任務
享受箇中樂趣

21

放下他人的期望
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、
圖片或影片

23

意識到自己
有權利選擇
優先處理的事情

24

寫下最近進展順利
的三件具體事情

25

你不可能事事兼顧！
當下三個首要任務
是什麼？

26

從一個新的視角
看待目前面臨的
問題

27

善待自己
記住進步需時間

28

反問自己
一年後這件事
仍然重要嗎？

29

計畫一項令人期待
的有趣活動

30

找出令你對未來充
滿希望的三件事情

31

為11月設定一個能
帶來意義感的目標

