

樂觀的十月 2026

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
仍要找到一件能
令你感到樂觀的事

3
朝著一個對你
真正重要的目標
踏出一小步

4
以待辦清單上
最重要的事情來
開啟新的一天

5
做個務實的樂觀主義者：如實看待生活，同時專注於美好的一面

6
提醒自己，事情會向好方向發展

7
今天多發掘一下
身邊人們的優點

8
在一直迴避的任務
或計畫上取得
一些進展

9
與信任的人分享一個重要的目標

10
花點時間來回顧
最近取得的成就

11
別責怪自己或他人
試著找出有助於
解決問題的方法

12
多留意好的消息
及值得開心的理由

13
面對困難時主動
尋求幫助，跨越
眼前的障礙

14
做件有建設性的事
讓困境有所改善

15
感激自己完成了
那些常常被視為
理所當然的事

16
暫時放下待辦清單
做點有趣或
令人振奮的事情

17
為你希望在社會中
看到的積極改變
踏出一小步

18
為未來的日子
定下充滿希望又
切合實際的目標

19
找出你的一項優點
想想它在未來
將能如何幫助你

20
處理一個擱置已久
任務，從中找到
完成事情的樂趣

21
放下別人的期望
把心力放在對自己
真正重要的事情上

22
與朋友或同事分享
一些鼓舞人心的
話語、圖片或影片

23
別忘了，你是有權
選擇哪些事情值得
優先處理的

24
寫下最近進展順利的
三件具體的事

25
人不可能面面俱到
當下對你最重要的
三件事是什麼？

26
換個角度來看待
正面對的一個問題

27
對自己溫柔一點
記住：進步是
需要時間的

28
問問自己：一年後
的今天，這件事
還會那麼重要嗎？

29
安排有趣的活動
令自己有所期待

30
找出三件讓你對
未來抱有希望的事

31
為下個月設定
一個能給你帶來
意義感的目標



ACTION FOR HAPPINESS

更樂天 · 更友善 · 在一起
Happier · Kinder · Together

