<table>
<thead>
<tr>
<th>Lunedì</th>
<th>Martedì</th>
<th>Mercoledì</th>
<th>Giovedì</th>
<th>Venerdì</th>
<th>Sabato</th>
<th>Domenica</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Ottobre Ottimista 2021</strong></td>
<td><strong>Felici · Gentili · Uniti</strong></td>
<td><strong>Action for Happiness</strong></td>
<td><strong>Inizia la giornata dal tuo impegno più importante</strong></td>
<td><strong>Sii un ottimista reale. Vedi la vita com’è ma focalizzati sul bello</strong></td>
<td><strong>Ricordati che le cose possono cambiare in meglio</strong></td>
<td><strong>Guarda al bello nelle persone accanto a te</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>1</strong></td>
<td><strong>2</strong></td>
<td><strong>3</strong></td>
<td><strong>4</strong></td>
<td><strong>5</strong></td>
<td><strong>6</strong></td>
<td><strong>7</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Trascrivi tre cose che non vedi l’ora di fare questo mese</strong></td>
<td><strong>Trova qualcosa che ti ispiri ottimismo (anche se è difficile)</strong></td>
<td><strong>Compi un piccolo passo verso un obiettivo per te importante</strong></td>
<td><strong>Evita di criticare. Trova un modo utile per andare avanti</strong></td>
<td><strong>Cerca notizie positive che ti rallegrino</strong></td>
<td><strong>Chiedi aiuto per superare un ostacolo che stai affrontando</strong></td>
<td><strong>Fai dei progressi su un compito che hai finora evitato</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>8</strong></td>
<td><strong>9</strong></td>
<td><strong>10</strong></td>
<td><strong>11</strong></td>
<td><strong>12</strong></td>
<td><strong>13</strong></td>
<td><strong>14</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Fai qualcosa di costruttivo per migliorare una situazione difficile</strong></td>
<td><strong>Condividi un obiettivo importante con qualcuno cui ti fidi</strong></td>
<td><strong>Prenditi del tempo per riflettere su ciò che hai realizzato questa settimana</strong></td>
<td><strong>Ringrazia per riuscire ad ottenere ciò che spesso dai per scontato</strong></td>
<td><strong>Fai un piccolo passo verso un cambiamento positivo che vuoi vedere nella società</strong></td>
<td><strong>Identifica una delle tue qualità positive che ti saranno d’aiuto in futuro</strong></td>
<td><strong>Condividi una citazione di speranza con un amico o collega</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>15</strong></td>
<td><strong>16</strong></td>
<td><strong>17</strong></td>
<td><strong>18</strong></td>
<td><strong>19</strong></td>
<td><strong>20</strong></td>
<td><strong>21</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Trascrivi la tua to-do-list e fai qualcosa di divertente o edificante</strong></td>
<td><strong>Riconosci che puoi scegliere a cosa dare la priorità</strong></td>
<td><strong>Fai un piccolo passo verso un cambiamento positivo che vuoi vedere nella società</strong></td>
<td><strong>Poni obiettivi di speranza ma realistici per la settimana a venire</strong></td>
<td><strong>Prova gioia nell’affrontare un compito rimandato da tempo</strong></td>
<td><strong>Lascia andare le aspettative altrui e focalizzati su ciò che realmente conta per te</strong></td>
<td><strong>Condividi un obiettivo che ti diano speranza nel futuro</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>22</strong></td>
<td><strong>23</strong></td>
<td><strong>24</strong></td>
<td><strong>25</strong></td>
<td><strong>26</strong></td>
<td><strong>27</strong></td>
<td><strong>28</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Condividi una citazione di speranza con un amico o collega</strong></td>
<td><strong>Riconosci che puoi scegliere a cosa dare la priorità</strong></td>
<td><strong>Trascrivi tre cose che sono andate bene di recente</strong></td>
<td><strong>Non puoi fare tutto! Quali sono le tue tre priorità della settimana?</strong></td>
<td><strong>Trova una nuova prospettiva per affrontare un problema</strong></td>
<td><strong>Sii gentile con te stesso. Ricorda, progredire richiede tempo</strong></td>
<td><strong>Chiediti - questo sarà ancora importante tra un anno?</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>29</strong></td>
<td><strong>30</strong></td>
<td><strong>31</strong></td>
<td><strong>32</strong></td>
<td><strong>33</strong></td>
<td><strong>34</strong></td>
<td><strong>35</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Pianifica un’attività divertente che non vedi l’ora di fare</strong></td>
<td><strong>Trova tre cose che ti diano speranza nel futuro</strong></td>
<td><strong>Pianifica un obiettivo che dia un senso di speranza al prossimo mese</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>