



行动日历：乐观的十月2019



星期一



星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期天

1 写下这个月你最重要的目标。

2 留意积极的新闻和快乐的理由。

3 做清单上最重要的事，以此开始新的一天。

4 专注于一项你希望在社会中发生的积极的改变。

5 向对你而言最重要的目标迈出第一步。

6 作一个实际的乐观主义者，接受生活本来的面目，但注重好的方面。

7 推进一个你一直回避的项目或任务。

8 做有建设性的事来改善一个困难的境况。

9 专注于找寻最佳的前进方式，避免责备自己或他人。

10 今天留意身边的人的善意。

11 重新定义你所面临的一个问题，将它当作一个潜在的机会。

12 花时间回顾你这一个星期的成绩。

13 放下你的待办事项清单，让自己自在随意。

14 为下一个星期设定有希望且实际的目标。

15 做一些努力来克服一个你所面临的障碍。

16 记得，事情可以变得更好。

17 和信任的人分享你最重要的目标。

18 为经常被你当作理所当然的成就感谢你自己。

19 列一个所期待的清单。

20 完成一项被你拖延的任务，从中找到乐趣。

21 忘掉他人的期待，专注于重要的事。

22 写下最近进展良好的三件事。

23 和所爱的人或同事分享一个令人振奋的观点。

24 认识到你可以决定事物的优先顺序。

25 计划一个令人期待的、有趣或刺激的活动。

26 问问你自己，一年过后这件事还重要吗？

27 对自己友好。记得，进步需要时间。

28 写下你最优先的事和计划，开始新的一周。

29 用一个新的态度看待你所面临的问题。

30 设置一个与你的生活使命感相关联的目标。

31 想想让你对未来充满希望的三件事。

“选择乐观，它的感觉更好。” ——达赖喇嘛



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

进一步了解幸福生活的十个关键点，包括书籍、指南、海报等：www.actionforhappiness.org/10-keys