



ACTION CALENDAR: OPTIMISTISCH OKTOBER 2019



MAANDAG



DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

1 Noteer je belangrijkste doelen voor deze maand

2 Let op positief nieuws en redenen om vandaag vrolijk te zijn

3 Begin je dag met het belangrijkste dat op je lijst staat

4 Focus op een positieve verandering die je in de maatschappij wilt zien

5 Zet de eerste stap naar een doel dat echt belangrijk voor je is

6 Wees een realistische optimist. Zie het leven als het is, maar focus op het goede

7 Boek eens vooruitgang bij een project of taak die je hebt vermeden

8 Doe iets constructiefs om een moeilijke situatie te verbeteren

9 Vermijd jezelf of anderen de schuld te geven. Vind gewoon de beste weg vooruit

10 Let vandaag op de goede intenties van mensen om je heen

11 Herkader een probleem dat je tegenkomt als een potentiële kans

12 Neem de tijd om na te denken over wat je deze week hebt bereikt

13 Leg je takenlijst neer en doe iets spontaans

14 Stel hoopvolle, maar realistische doelen voor de komende week

15 Doe iets om een obstakel waarmee je wordt geconfronteerd te overwinnen

16 Vergeet niet dat dingen ten goede kunnen veranderen

17 Deel je belangrijkste doelen met mensen die je vertrouwt

18 Bedank jezelf voor het bereiken van dingen die je als vanzelfsprekend beschouwt

19 Maak een lijst met dingen waar je naar uitkijkt

20 Ontdek de vreugde in het voltooien van een taak die je al een tijd hebt uitgesteld

21 Laat de verwachtingen van anderen los en concentreer je op wat belangrijk is

22 Schrijf 3 specifieke dingen op die recent goed zijn gegaan

23 Deel een inspirerend idee met een geliefde, vriend of collega

24 Weet dat je een keuze hebt waaraan je prioriteit geeft

25 Plan een leuke of spannende activiteit om naar uit te kijken

26 Vraag Jezelf af, is dit over een jaar nog belangrijk?

27 Wees vandaag aardig voor jezelf. Onthoud: vooruitgang kost tijd

28 Begin je week door jouw topprioriteiten en plannen op te schrijven

29 Vind een nieuw perspectief voor een probleem waarmee je wordt geconfronteerd

30 Stel jezelf een doel dat aansluit op jouw levensdoel

31 Denk aan 3 dingen die je hoop geven voor de toekomst

“Kies ervoor optimist te zijn. Dat voelt beter.” - Dalai Lama



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org