



# CALENDRIER D' ACTIONS: OCTOBRE OPTIMISTE 2019



LUNDI



MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

**1** Note les buts les plus importants pour toi pour ce mois

**2** Paie attention aux informations positives ainsi qu'à toutes les raisons d'être de bonne humeur

**3** Commence ta journée avec l'élément le plus important de ta liste.

**4** Concentre-toi sur un changement positif que tu souhaites voir dans la société

**5** Fais le premier pas vers un but qui te tient à cœur

**6** Sois optimiste réaliste. Vois la vie telle qu'elle est, mais en te concentrant sur le positif

**7** Fais avancer un projet ou une tâche que tu repousses

**8** Fais quelque chose de constructif afin d'améliorer une situation difficile

**9** Evite d'en vouloir aux autres ou à toi-même. Tourne-toi vers la solution la plus efficace

**10** Vois les intentions positives chez les gens qui t'entourent aujourd'hui

**11** Redéfinit un problème auquel tu fais face en opportunité potentielle

**12** Donne-toi du temps pour revisiter ce que tu as accompli cette semaine

**13** Mets ta liste de choses à faire de côté et accepte d'être spontané(e)

**14** Fixe-toi des buts à la fois prometteurs et réalistes pour la semaine à venir

**15** Mets quelque chose en place pour parvenir à faire face à un obstacle

**16** Souviens-toi que le vent peut tourner dans une direction favorable

**17** Partage tes buts les plus importants avec des personnes en qui tu as confiance

**18** Sois reconnaissant(e) pour ces choses que tu as accomplies au lieu de les considérer comme allant de soi

**19** Fais la liste des choses que tu te réjouis de faire

**20** Ressens la joie d'être venu(e) à bout d'une tâche que tu repoussais depuis longtemps

**21** Libère-toi des attentes d'autrui pour te concentrer sur ce qui compte vraiment

**22** Décris en détails 3 choses que tu as récemment accompli(es) avec succès

**23** Partage une idée motivante et inspirante avec un(e) proche ou un(e) collègue

**24** Prends conscience que, face aux priorités, tu as le choix

**25** Planifie une activité amusante ou stimulante que tu as hâte de faire

**26** Demande-toi si cela aura toujours autant d'importance dans un an

**27** Sois aimable avec toi-même. Rappelle-toi que progresser prend du temps

**28** Commence la semaine en notant tes vraies priorités et ton plan d'actions

**29** Trouve une autre façon de voir un problème auquel tu fais face

**30** Fixe-toi un but en lien direct avec ce qui donne sens à ta vie

**31** Concentre-toi sur 3 choses qui te remplissent d'espoir pour l'avenir

**“Choisir d'être optimiste, c'est se sentir mieux” - Dalai Lama**



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Découvre, en anglais, les 10 clés pour une vie plus joyeuse, incluant des livres, des guides, des posters et bien plus encore sur : [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)