



アクションカレンダー: 2019年 楽観的な10月



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1 今月の最も重要な目標を書き留めましょう

2 今日、ポジティブなニュースと元気になる理由を見つけましょう

3 あなたのリストで最も重要なことから一日を始めましょう

4 社会で見たいポジティブな変化にフォーカスしましょう

5 本当に重要な目標に向けて最初の一步を踏み出しましょう

6 現実的な楽観主義者になりましょう。人生をありのままに見ますが、上手くいっている事にフォーカスしましょう

7 避けてきたプロジェクトやタスクを進めましょう

8 困難な状況を改善するために建設的な何かをしましょう

9 自分や他人を非難するのを止めて、最善の方法を見つけましょう

10 今日あなたの周りの人々の善意を探しましょう

11 直面する問題を潜在的な機会として再構成しましょう

12 今週達成したことを振り返ることに時間をかけましょう

13 やる事(To-Do)リストを書き留めて、自発的になりましょう

14 今週の為に希望的で現実的な目標を設定しましょう

15 直面している障害を克服するために何かをしましょう

16 物事は良い方向に変えることができるのを忘れないでください

17 あなたの最も重要な目標を信頼できる人と共有しましょう

18 当たり前だと思っていることを成し遂げた自分に感謝しましょう

19 あなたが楽しみにしている事のリストを作成しましょう

20 しばらく延期したタスクを完了する事に喜びを見つけましょう

21 他の人の期待を手放し、重要なことに集中しましょう

22 最近上手くいった3つの事を書き留めましょう

23 愛する人や同僚と刺激的なアイデアを共有しましょう

24 何に優先順位を付けるか、選択できることを認識しましょう

25 楽しみになるような刺激的な活動を計画しましょう

26 この事が1年後も問題になるか、自問してみましょう

27 今日は自分に優しくしましょう。進歩には時間がかかることを忘れないでください

28 最優先事項と計画を書き留めて今週を始めましょう

29 直面している問題に対して新しい視点を見つけましょう

30 人生の目的につながるような目標を設定しましょう

31 あなたの未来に希望を与える3つのことを考えましょう

“楽観的になる事を選びましょう。そのほうが気分がいいです。”—ダライ・ラマ



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org