



AKCIJSKI KALENDAR: OPTIMISTIČNI LISTOPAD 2019



MONDAY



TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

1 Zapišite svoje najvažnije ciljeve za ovaj mjesec

2 Danas pronađite pozitivne vijesti i razloge za veselje

3 Započnite dan s najvažnijim zadatkom na Vašoj listi

4 Usredotočite se na pozitivne promjene koje želite vidjeti u društvu

5 Poduzmite prvi korak prema cilju koji Vam je zaista važan

6 Budite realistični optimist. Vidite život kakav jest, sa fokusom na dobre stvari

7 Napredujte u projektu ili zadatku kojeg ste bili izbjegavali

8 Učinite nešto konstruktivno kako biste poboljšali tešku situaciju

9 Izbjegavajte okrivljavati sebe ili druge. Pronađite najbolji način za napredak

10 Danas uvidite dobre namjere u ljudima oko Vas

11 Preoblikujte problem s kojim ste suočeni kao potencijalnu priliku

12 Uzmite si vremena i osvrnite se na sve što ste postigli ovaj tjedan

13 Ostavite listu zadataka postrani i dopustite si biti spontani

14 Za ovaj tjedan zadajte si obećavajuće, ali realistične ciljeve

15 Učinite nešto kako biste prevladali trenutnu poteškoću

16 Prisjetite se da se stvari mogu promijeniti na bolje

17 Podijelite svoje najvažnije ciljeve sa ljudima kojima vjerujete

18 Zahvalite si za postignuća koja često uzimate zdravo za gotovo

19 Napravite popis stvari i situacija kojima se radujete

20 Pronađite radost u ispunjenju zadatka kojeg ste bili zanemarili

21 Ostavite se očekivanja drugih i fokusirajte se na ono što je važno

22 Zapišite tri konkretne stvari koje su se nedavno dobro odvale

23 Podijelite inspirativnu ideju s onima koje volite ili sa kolegom

24 Uvidite da imate izbora pri odabiru prioriteta

25 Isplanirajte zabavnu ili uzbudljivu aktivnost kojoj ćete se veseliti

26 Zapitajte se, da li će ovo biti važno i nakon godinu dana

27 Danas budite obzirni prema sebi. Zapamtite, za napredak je potrebno vrijeme

28 Započnite tjedan sa popisom Vaših najvažnijih prioriteta i planova

29 Pronađite novu perspektivu za problem sa kojim se suočavate

30 Postavite si cilj koji je povezan sa Vašim osjećajem životne svrhe

31 Pomislite na 3 stvari koje Vam ulijevaju nadu za budućnost

“Odaberite biti optimistični. Bolji je osjećaj” - Dalai Lama



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org