



ACTION CALENDAR: OPTIMISTA OKTÓBER 2019



HÉTFŐ



KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

7 Folytass egy feladatot, projektet, amit eddig hanyagoltál!

14 Állíts be reményteljes, de reális célokat az előtted álló hétre!

21 Hagyd mások elvárásait és foglalkozz azzal, ami igazán számít!

28 Kezdd a hetet azzal, hogy leírod a legfontosabb terveidet, céljaidat!

1 Írd le a legfontosabb céljaidat ebben a hónapban!

8 Tégy valami konstruktívát, hogy változtass egy nehéz helyzeten!

15 Tégy valamit, hogy túljuss egy nehézségen, amivel szembe nézel!

22 Írj három dolgot, ami korábban jól ment!

29 Keresz új nézőpontot a problémának, mellyel szemben állsz!

2 Keresz pozitív híreket, okokat, amiktől ma vidám lehetsz!

9 Ne hibáztasd magad, vagy más! Csak keresd a legjobb utat előre!

16 Gondolj arra, hogy minden jóra fog fordulni!

23 Ossz meg egy inspiráló ötletet egy szeretteddel, kollégáddal!

30 Tűzz ki egy célt, ami kapcsolódik az életcéloddhoz!

3 Kezdd a napod a listád legfontosabb pontjával!

10 Keresd a jószándékot az emberekben magad körül!

17 Oszd meg legfontosabb céljaidat azokkal, akikben leginkább megbízol!

24 Vedd észre, hogy tiéd a választás, mi számít és mi nem!

31 Gondolj három dologra, ami reményt ad a jövőhöz!

4 Fókuszálj a pozitív változásokra, amiket a társadalomban látni szeretnél!

11 Fordíts át egy problémát és tekintés rá potenciális lehetőségként!

18 Légy hálás magadnak, hogy elérted mindazt, amit már magától értetődőnek veszel!

25 Tervezz egy bulit, vagy izgalmas programot, amit várhatsz!

5 Tedd meg az első lépést az egyik kitűzött célodd felé!

12 Szánj időt arra, hogy visszatekints, mit értél el a héten!

19 Készíts listát mindarról, amit nagyon vársz!

26 Kérdezd meg magadtól: egy év múlva is számítani fog ez?

6 Légy realista optimista! Lásd az életet annak, ami de fókuszálj a jóra!

13 Tedd le a listád és légy spontán!

20 Örülj annak, ha elvégzel egy feladatot, amit egy ideje már halogatsz!

27 Légy türelmes magadhoz! Ne feledd! A fejlődés időigényes.

“Válaszd az optimizmust!
Jobb érzés.” - Dalai Lama



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys