



行动日历：乐观的十月 2020



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期天

“选择乐观，它给你更好的感觉”——达赖喇嘛



1 写下这个月你最重要的目标

2 找到理由保持希望，即使在困难时期

3 向对你而言真正重要的目标迈出第一步

4 做一个实际的乐观者，以平常心看待生活，但关注好的方面

5 用清单上最重要的事来开始这一天

6 做些有建设性的事来改善一个困境

7 记得，事情可以变得更好

8 在一直回避的项目或任务上取得进展

9 避免责备自己或他人，找到最好的方式前进

10 花点时间回顾本周取得的成绩

11 关注你希望在社会中发生的积极的改变

12 留意身边人的好意

13 放下你的任务清单，让自己随意

14 努力克服你正面临的一个阻碍

15 注意积极的信息，让自己开心

16 感谢自己所取得的、时常被认为理所当然的成就

17 和信任的人分享你最重要的目标

18 将期待的事情列个清单

19 为新的一周设定有希望且实际的目标

20 完成一项被拖延的任务，从中找到乐趣

21 放下别人的期望，关注你在乎的事

22 和爱人或者同事分享一个鼓舞人心的想法

23 写下近期进展顺利的三件具体的事

24 明白你有权决定什么事优先

25 计划一个值得期待的、有趣的或使人兴奋的活动

26 写下你的优先事项和重要计划，以此开始新的一周

27 对自己友好。记得，进展需要时间

28 问问自己，一年之后这还重要吗？

29 找到一个新的角度来看待面临的问题

30 设定一个与你的人生使命感相关联的目标

31 想到三件让你对未来充满希望的事



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

了解更多本月主题内容：www.actionforhappiness.org/optimistic-october

平静·明智·友善