



HEATEGUDE KALENDER: OPTIMISTLIK OKTOOBER 2020



ESMASPÄEV

TEISIPÄEV

KOLMAPÄEV

NELJAPÄEV

REEDE

LAUPÄEV

PÜHAPÄEV

„Vali optimistlik olemine. See annab parema enesetunde” - Dalai Lama



5 Alusta päeva kõige tähtsama asjaga oma nimekirjast

6 Tee midagi konstruiivset, et muuta mõni raske olukord paremaks

7 Pea meeles, et asjad võivad muutuda paremuse poole

1 Kirjuta üles oma selle kuu kõige tähtsamad eesmärgid

2 Otsi põhjuseid lootusrikkaks olekuks isegi rasketel aegadel

3 Tee esimene samm eesmärgi suunas, mis Sulle tõeliselt korda läheb

4 Ole realistist optimist. Näe elu sellisena nagu see on, aga keskendu sellele, mis on hea

12 Otsi täna häid kavatsusi inimestes enda ümber

13 Heida kõrvale oma tegemiste nimekiri ja luba endale spontaansust

14 Tee midagi, et üle saada takistusest, millega seisad silmitsi

8 Liigu samm edasi teemas või projektis, mida oled vältinud

9 Väldi enese või teiste süüdistamist. Leia edasiliikumiseks parim tee.

10 Leia aeg selle üle mõtisklemiseks, mida oled sel nädalal saavutanud

11 Keskendu positiivsetele muutustele, mida soovid näha ühiskonnas

15 Otsi täna positiivseid uudiseid ja põhjuseid, et olla täna rõõmsameelne

16 Täna ennast saavutuse eest, mida tavaliselt võtaksid iseenesest mõistetavalt

17 Jaga oma tähtsamaid eesmäärke inimestega, keda usaldad

18 Tee nimekiri asjadest, mida pikisilmi ootad

19 Sea tulevaseks nädalaks endale lootust andvad realistlikud eesmärgid

20 Leia rõõmu ülesande lõpule viimisest, mida oled pikka aega edasi lükanud

21 Lase lahti teiste ootustest enda suunas ja keskendu sellele, mis on oluline

22 Jaga inspireerivat ideed kolleegi või armastatuga

23 Kirjuta üles 3 spetsiifilist asja, mis on hiljuti läinud hästi

24 Pea meeles, et see, mida prioritseerid, on sinu valik

25 Planeeri mõni lõbus või põnev tegevus, mida oodata

26 Alusta nädalat oma peamiste prioriteetide ja plaanide kirja panemisega

27 Ole täna enda vastu lahke. Pea meeles, et progress võtab aega

28 Küsi endalt: kas see on ka aasta pärast oluline?

29 Leia oma probleemile uus vaatenurk

30 Sea eesmärk, mis seondub Sinu elu eesmärgi tajumisega

31 Mõttele kolmest asjast, mis annavad Sulle tuleviku osas lootust



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Õpi juurde selle kuu teema kohta: www.actionforhappiness.org/optimistic-october

Ole Rahulik · Püsi Elutark · Ole Lahke