



CALENDARI D'ACCIÓ: OCTUBRE OPTIMISTA 2020



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

"Tria ser optimista; et sentiràs millor" (Dalai Lama)



5 Comença el dia amb el més important de la llista que tens de coses per fer

6 Fes alguna cosa constructiva per millorar una situació difícil

7 Recorda que les coses poden anar a millor

1 Escriu les teves fites més importants d'aquest mes

2 Cerca raons per tenir esperança, fins i tot en temps difícils

3 Fes la primera passa per aconseguir una fita que t'importi de veritat

4 Sigues a la vegada optimista i realista. Mira la vida amb objectivitat, però centra't en els aspectes positius

12 Avui cerca les bones intencions en les accions dels que t'envolten

13 Deixa a un costat la teva llista de tasques i deixa't dur per la teva espontaneïtat

14 Fes alguna cosa per superar amb èxit algun obstacle que estàs intentant afrontar

8 Avança en un projecte o tasca que darrerament has estat evitant

9 No cerquis culpabilitzar-te a tu mateix o culpabilitzar els altres. Cerca la millor sortida

10 Pren-te uns moments per reflexionar sobre alguna cosa que has aconseguit aquesta setmana

11 Centra't en un canvi positiu que t'agradaria que es visqués la teva societat

15 Cerca notícies positives i raons per estar content

16 Reconeix i agraeix-te a tu mateix les coses petites que diàriament aconsegueixes

17 Comparteix els teus objectius més importants amb persones de la teva confiança

18 Fes un llistat de coses que desitges que passin

19 Per aquesta Setmana proposa't fites esperançadores, però realistes

20 Experimenta l'alegria d'acabar una tasca que havies anat posposant durant un temps

21 Deixa de banda les expectatives dels altres i centra't en el que realment importa

22 Comparteix una idea inspiradora amb una persona estimada o amb un/a col·lega

23 Escribeu tres coses concretes que t'han sortit bé en els darrers dies

24 Pren consciència que pots triar allò que vols prioritzar

25 Planifica una activitat divertida o interessant que et faci ganes

26 Comença la setmana escrivint els teus plans principals i les teves prioritats

27 Avui, sigues especialment amable amb tu mateix. Recorda que millorar duu el seu temps

28 Fes-te aquesta pregunta: "serà això important d'aquí a un any"?

29 Cerca una manera diferent de mirar un problema que estàs intentant afrontar

30 Fixa't un objectiu que es relacioni amb allò que dóna sentit a la teva vida

31 Pensa en tres coses que fan que et sentis esperançat de cara al futur



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Obté més informació sobre el tema d'aquest mes a www.actionforhappiness.org/optimistic-october

Mantén-te en Calma · Actua amb saviesa
· Sigues amable