



樂觀的行動月曆：2020年10月



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

「選擇樂觀點，這樣感覺會好些。」 - 達賴喇嘛



1 寫下本月最重要的目標

2 即使在困難時期，也要尋找抱持希望的理由

3 朝著對您真正重要的目標邁出第一步

4 做一個現實的樂觀主義者。生活如常，更專注於美好的事物

5 以提醒事項清單上最重要的事情開展新的一天

6 做些有建設性的事情來改善困難的處境

7 請記住，事情可能會變得更好

8 在您一直在逃避的事情上取得進展

9 避免責備自己或他人。專注取得進展的最佳方法

10 花點時間思考一下本週所取得的成果

11 專注於您希望在社會中看到的良性變化

12 今天在周遭的人身上，尋找他們善意的舉動

13 放下您的待辦事項清單，讓自己即興地生活

14 做一些事情來克服自己面臨的障礙

15 尋找積極的消息和今天值得開心的理由

16 實現了您認為理所當然的事情，亦要感謝自己

17 與您信任的人分享您最重要的目標

18 列出您所期待的事情

19 為下周設定充滿希望而亦現實的目標

20 為完成擱置了一段時間的事情而感到高興

21 不管他人的期望，只專注於重要的事情上

22 與親人或同事分享一個鼓舞人心的想法

23 具體地寫下3項最近進展良好的事情

24 意識到您可以選擇事情的優先順序

25 計劃並期待一場有趣或令人興奮的活動

26 寫下您的首要任務和計劃來開展新的一周

27 今天對自己寬容一點。記住，進展需時

28 問問自己，這問題一年後仍然重要嗎？

29 找一個新角度分析您所面臨的問題

30 設定與您的人生方向相關的目標

31 思考3件能讓您對未來充滿希望的事物



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

了解更多有關本月主題的資訊，請訪問：www.actionforhappiness.org/optimistic-october

保持冷靜。保持精明。對人友善
Keep Calm · Stay Wise · Be Kind