



ACTION CALENDAR: LUOTTAVAINEN LOKAKUU 2020



MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

**“Valitse olla toiveikas.
Se tuntuu paremmalta”
- Dalai Lama**



5 Aloita päivä tehtävällesi tärkeimmällä asialla

6 Tee jotain rakentavaa vaikean tilanteen parantamiseksi

7 Muista, että asiat voivat muuttua parempaan suuntaan

1 Kirjaa ylös kuukauden tärkeimmät tavoitteet

2 Etsi aiheita toiveikkuuteen myös vaikeina aikoina

3 Ota askel kohti sinulle merkityksellistä tavoitetta

4 Ole realistinen optimisti. Näe elämä kuten se on, hyvään keskittyen

12 Tunnista ympärilläsi olevien ihmisten hyvät aikomukset

13 Unohda to-do-listasi ja tee tilaa spontaaniudelle

14 Tee jotain voittaaksesi kohtaamasi este

8 Edistä projektia tai tehtävää, jota olet vältellyt

9 Älä etsi syyllistä itsestäsi tai muista. Keskity tulevaan

10 Käytä aikaa pohtiaksesi saavutuksiasi tällä viikolla

11 Ajattele myönteistä muutosta, jonka haluat toteutuvan yhteiskunnassa

15 Varaudu tänään positiivisiin uutisiin ja syihin iloon

16 Kiitä itseäsi selviönä pitämistäsi saavutuksista

17 Jaa tärkeät tavoitteesi luotettaville ihmisille

18 Tee luettelo asioista, joita odotat

19 Aseta viikolle toiveikkaat, realistiset tavoitteet

20 Suo itsellesi ilo rästitehtävän suorittamisesta

21 jätä muiden odotukset omaan arvoonsa ja keskity merkitykselliseen

22 Jaa inspiraatiiosi lähde rakkaasi tai kollegallesi kanssa

23 Kirjaa ylös 3 asiaa, joissa olet viime aikoina onnistunut

24 Tunnista mahdollisuutesi valita omat prioriteettisi

25 Suunnittele jotain hauskaa tai jännittävää, jota odottaa

26 Luettelo viikon prioriteettisi ja suunnitelmasi

27 Ole itsellesi ystävällinen. Myös edistyminen vie aikaa

28 Kysy itseltäsi, onko tällä merkitystä vielä vuoden kuluttua?

29 Etsi uusi näkökulma edessäsi olevaan ongelmaan

30 Aseta elämän tarkoituksen kokemiseen liittyvä tavoite

31 Ajattele 3 asiaa, jotka antavat toivoa tulevaisuuteesi



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/optimistic-october

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind