



Ο ΟΚΤΩΒΡΗΣ ΤΗΣ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑΣ 2020



ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

«Διάλεξε να είσαι αισιόδοξος.
Είναι καλύτερα» - Dalai Lama



1 Σημειώστε τους πιο σημαντικούς στόχους σας για το μήνα

2 Ψάξτε λόγους να ελπίζετε σε δύσκολους καιρούς

3 Κάντε το πρώτο βήμα για ένα στόχο που έχει σημασία για εσάς

4 Δείτε τη ζωή όπως είναι, αλλά εστιάστε στο καλό

5 Ξεκινήστε τη μέρα σας με τα πιο σημαντικά πράγματα στη λίστα

6 Κάντε κάτι δημιουργικό για να βελτιώσετε μία δύσκολη κατάσταση

7 Θυμηθείτε ότι τα πράγματα μπορεί να αλλάξουν για το καλύτερο

8 Προχωρήστε μία δραστηριότητα που αποφεύγατε

9 Αποφύγετε να κατηγορείτε τον εαυτό σας ή τους άλλους

10 Αφιερώστε χρόνο να αναγνωρίσετε τι πετύχατε αυτή την εβδομάδα

11 Εστιάστε σε μία θετική αλλαγή που θέλετε να δείτε στην κοινωνία

12 Ψάξτε για καλές προθέσεις στους ανθρώπους γύρω σας

13 Αφήστε κάτω τη λίστα δραστηριοτήτων και γίνετε αυθόρμητοι.

14 Κάντε κάτι για να υπερπηδήσετε ένα εμπόδιο που αντιμετωπίζετε

15 Ψάξτε για θετικά νέα και λόγους για να είστε χαρούμενοι σήμερα

16 Ευχαριστήστε τον εαυτό σας για τα πράγματα που θεωρείτε δεδομένα

17 Μοιραστείτε τους στόχους σας με τους ανθρώπους που εμπιστεύεστε

18 Κάντε μία λίστα με πράγματα που περιμένετε

19 Σχεδιάστε ρεαλιστικούς στόχους για την εβδομάδα αυτή

20 Ευχαριστηθείτε μια δραστηριότητα που ολοκληρώσατε

21 Μη δίνετε σημασία στις προσδοκίες άλλων, εστιάστε σε ο,τι μετράει

22 Μοιραστείτε μία ιδέα με ένα αγαπημένο πρόσωπο ή συνεργάτη

23 Καταγράψτε 3 πράγματα που πήγαν καλά

24 Αναγνωρίστε ότι έχετε επιλογή στις προτεραιότητές σας

25 Οργανώστε μια ευχάριστη δραστηριότητα

26 Αρχίστε την εβδομάδα καταγράφοντας τις προτεραιότητες

27 Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας. Η εξέλιξη παίρνει χρόνο

28 Ρωτήστε τον εαυτό σας εάν αυτό θα έχει σημασία σε ένα χρόνο

29 Βρείτε μία νέα οπτική σε ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζετε

30 Βάλτε ένα στόχο που συνδέεται με το νόημα για τη ζωή σας

31 Σκεφτείτε 3 πράγματα που δίνουν ελπίδα για το μέλλον

25 Οργανώστε μια ευχάριστη δραστηριότητα



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