

# 幸せのアクションカレンダー 2020年 楽観的な10月



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

“楽観的になる事を選びましょう。  
その方が気分がいいです。”  
- ダライ・ラマ



5 リストの中で最も重要なことから1日を始めましょう

6 困難な状況を改善するために何か建設的な事をしましょう

7 物事を良い方向に変えることができることを忘れないでください

1 今月の最も重要な目標を書きましょう

8 避けてきたプロジェクトやタスクを進めましょう

2 困難な時でも希望を持つ理由を探しましょう

9 自分や他人を非難するのをやめて前進する為に最善の方法を見つけましょう

3 本当に重要な目標に向かって最初の一步を踏み出しましょう

10 今週自分が達成した事について振り返る時間をとりましょう

4 現実的な楽観主義者になりましょう。人生をありのままに受け止め、上手くいっている事に集中しましょう

11 社会で見たいポジティブな変化にフォーカスしましょう

12 今日あなたの周りの人々の善意を見つけましょう

13 やる事(To-Do)リストを書き留めて、自発的に行動しましょう

14 直面している障害を克服するために何かしましょう

15 ポジティブなニュースと今日元気になる理由を探しましょう

16 あたり前だと思っている事を成し遂げた自分に感謝しましょう

17 最も重要な目標を信頼できる人と共有しましょう

18 楽しみにしていることのリストを作りましょう

19 今週の為に希望に満ちた現実的な目標を設定しましょう

20 しばらく延期していたタスクを完了する喜びを見つけましょう

21 他人の期待を手放し、重要なことに集中しましょう

22 愛する人や同僚と刺激的なアイデアを共有しましょう

23 最近うまくいった3つの具体的なことを書き留めましょう

24 何に優先順位をつけるか選択できることを認識しましょう

25 楽しみになるような刺激的な活動を計画しましょう

26 最優先事項と計画を書いて今週を始めましょう

27 今日は自分に優しくなりましょう。進歩には時間がかかることを忘れないでください

28 この事が1年後でも重要になるか自問してみしましょう

29 直面している問題に対して新しい視点を見つけましょう

30 人生の目的につながる目標を設定しましょう

31 あなたの未来へ希望を与える3つのことを考えましょう



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

今月のテーマについてもっと学びましょう [www.actionforhappiness.org/optimistic-october](http://www.actionforhappiness.org/optimistic-october)

落ち着いて・賢明に・親切にしましょう