



VEIKSMO KALENDORIUS: OPTIMISTIŠKAS SPALIS 2020



PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS

**“Pasirink būti optimistas.
Taip geriau jausiesi”
- Dalai Lama**



1 Užsirašyk svarbiausius tikslus šiam mėnesiui

2 Ieškok priežasčių išsaugoti viltį net sunkiu metu

3 Ženk pirmą žingsnį link tau svarbaus tikslo

4 Tapk realistiškas optimistas. Matyk gyvenimą tokį, koks jis yra, bet susitelk į tai, kas yra gera.

5 Pradėk dieną svarbiausiu dalyku savo dienos tvarkėje

6 Padaryk kažką pozityvaus, kad pagerintum sunkią padėtį

7 Atmink, kad viskas gali pasikeisti į gerą pusę

8 Siek pažangos įgyvendindamas projektą ar užduotį, kurios vengei

9 Nekaltink savęs ar kitų. Tiesiog rask tinkamiausią būdą judėti į priekį

10 Apmąstyk, ką pasieki šią savaitę

11 Sutelk dėmesį į teigiamus pokyčius, kurių nori visuomenėje

12 Šiandien pastebėk gerus ketinimus žmonėse, kurie tave supa

13 Sudaryk savo darbų sąrašą ir tapk spontaniškas

14 Padaryk nors mažiausią dalyką, kad įveiktum kliūtį, su kuria susiduri

15 Pastebėk teigiamus dalykus, dėl ko šiandien gali būti linksmas

16 Padėkok sau už savo pasiekimus, kuriuos laikai savaime suprantamu dalyku

17 Pasidalink savo svarbiausiais tikslais su žmonėmis, kuriais pasitiki

18 Sudaryk trokštamų dalykų sąrašą

19 Išsikelk realius ir viltį teikiančius tikslus šiai savaitei

20 Atrask džiaugsmą atlikdamas užduotį, kurios vengei

21 Paleisk kitų lūkesčius ir susitelk į tai, kas tau svarbu

22 Pasidalink įkvėpiančią idėją su artimuoju ar kolega

23 Užrašyk 3 konkrečius dalykus, kurie tau pasisekė

24 Pripažink, kad turi laisvę pasirinkti, kam teiki pirmenybę

25 Suplanuok linksmą ar įdomų norimą užsiėmimą sau

26 Užrašyk svarbiausius prioritetus ir planus šiai savaitei

27 Šiandien būk malonus sau. Atmink, kad pažanga reikalauja laiko

28 Paklausk savęs, ar tai, kuo užsiimi, bus svarbu ir po metų

29 Naujai pažvelk į problemą, su kuria susiduri

30 Išsikelk tikslą, susijusį su tavo gyvenimo tikslu

31 Pagalvok apie 3 dalykus, kurie tau suteikia vilties ateičiai



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Sužinok daugiau apie šio mėnesio temą apsilankęs www.actionforhappiness.org/optimistic-october

Išlik ramus • Tapk išmintingas • Būk malonus