



تقويم الأعمال: أكتوبر المتفائل ٢٠٢٠



الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

"اختر ان تكون متفانلاً.
انه شعورٌ أفضل"
- دالاي لاما



1
اكتب قائمة بأهم أهدافك
لهذا الشهر

2
ابحث عن أسباب
تدعوك للتفاؤل حتى في
أصعب الأوقات

3
اتخذ الخطوة الأولى جادة
نحو هدفٍ يهمك حقاً

4
كن متفانلاً واقعياً. انظر
الى الحياة كما هي، لكن
ركز على ما هو مفيد

5
ابدا يومك بأهم شيء في
قائمتك

6
افعل شيئاً بثناءً لتحسين
وضعٍ صعب

7
تذكر أن الظروف يمكن
أن تتغير للأفضل

8
حقق تقدماً في مشروع
أو مهمة كنت تتجنبها

9
تجنب لوم نفسك أو
الآخرين. ابحث فقط عن
أفضل طريقة للتقدم

10
خصص وقت للتأمل فيما
حققته هذا الاسبوع

11
ركز على تغيير إيجابي
تريد أن تراه في المجتمع

12
ابحث عن النوايا الحسنة
للأشخاص من حولك
اليوم

13
ضع قائمة مهامك
جانباً واسمح لنفسك أن
تكون عفوية

14
افعل شيئاً لتخطي عقبة
تواجهها

15
ابحث عن أخبار ايجابية
وأسباب تجعلك سعيداً
اليوم

16
اشكر نفسك على تحقيق
الأشياء التي غالباً ما
تعتبرها كأمر مسلم به

17
شارك أهم أهدافك مع
أشخاص تثق بهم

18
ضع قائمة بالأشياء التي
تتطلع إليها

19
ضع أهدافاً مرجوة ولكن
أيضاً واقعية لهذا
الاسبوع

20
جد السعادة في إكمال
مهمة قمت بتأجيلها في
السابق

21
تخل عن توقعات
الآخرين وركز على ما
هو مهم

22
شارك فكرة ملهمة مع
شخص قريباً منك أو مع
زميل

23
اكتب ثلاثة أشياء محددة
سارت بشكل جيد مؤخراً

24
ادرك أن لديك خياراً في
تحديد الأوليات

25
خطط لنشاط ممتع أو
مثير تتطلع إليه

26
ابدا الاسبوع بكتابة أهم
أولوياتك وخطتك

27
كن لطيفاً مع نفسك
اليوم. تذكر أن التقدم
يستغرق وقتاً

28
اسأل نفسك، هل
سيظل هذا مهماً بعد عام
من الآن؟

29
ابحث عن منظور جديد
لمشكلة ما تواجهها

30
حدد هدفاً يتعلق بمعنى
الحياة لديك

31
فكر في ثلاثة
أشياء تمنحك الأمل
في المستقبل

31
فكر في ثلاثة
أشياء تمنحك الأمل
في المستقبل



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

اعرف المزيد عن شعار هذا الشهر على هذا الموقع www.actionforhappiness.org/optimistic-october

كن هادئاً . كن حكيماً . كن عطوفاً