



CALENDRIER D'ACTIONS : OCTOBRE OPTIMISTE 2020



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

“Choisis d’être optimiste, c’est plus agréable” - Dalai Lama



1 Note les buts les plus importants pour toi pour ce mois

2 Tente d’être optimiste, même dans les situations les plus difficiles

3 Fais le premier pas vers un but qui te tient à cœur

4 Sois optimiste réaliste. Vois la vie telle qu’elle est, mais en te concentrant sur le positif

5 Commence ta journée avec l’élément le plus important de ta liste

6 Fais quelque chose de constructif afin d’améliorer une situation difficile

7 Souviens-toi que le vent peut tourner dans une direction favorable

8 Fais avancer un projet ou une tâche que tu repoussais

9 Évite d’en vouloir aux autres ou à toi-même. Tourne-toi vers la solution la plus efficace

10 Prends le temps pour revisiter ce que tu as accompli cette semaine

11 Concentre-toi sur un changement positif que tu souhaites voir dans la société

12 Vois les intentions positives chez les gens qui t’entourent aujourd’hui

13 Mets ta liste de choses à faire de côté et accepte d’être spontané(e)

14 Trouve une autre façon de voir un problème auquel tu fais face

15 Paie attention aux informations positives ainsi qu’à toutes les raisons d’être de bonne humeur

16 Sois reconnaissant(e) pour ces choses que tu as accomplies au lieu de les considérer comme allant de soi

17 Partage tes buts les plus importants avec des personnes en qui tu as confiance

18 Fais la liste des choses dont tu te réjouis

19 Fixe-toi des buts à la fois prometteurs et réalistes pour la semaine à venir

20 Ressens la joie d’être venu(e) à bout d’une tâche que tu repoussais depuis longtemps

21 Libère-toi des attentes d’autrui pour te concentrer sur ce qui compte vraiment

22 Partage une idée motivante et inspirante avec un(e) proche ou un(e) collègue

23 Décris en détails 3 choses que tu as récemment accompli(es) avec succès

24 Prends conscience que, face aux priorités, tu as le choix

25 Planifie une activité amusante ou stimulante que tu as hâte de faire

26 Commence la semaine en notant tes vraies priorités et ton plan d’actions

27 Sois aimable avec toi-même. Rappelle-toi que progresser prend du temps

28 Demande-toi si cela aura toujours autant d’importance dans un an

29 Trouve une autre façon de voir un problème auquel tu fais face

30 Fixe-toi un but en lien direct avec ce qui donne sens à ta vie

31 Concentre-toi sur 3 choses qui te remplissent d’espoir pour l’avenir



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Restons calmes · Restons sages
· Soyons bienveillant(e)s

Pour en savoir d’avantage sur le thème de ce mois (en anglais): www.actionforhappiness.org/optimistic-october