



AKTÍV NAPTÁR: OPTIMISTA OKTÓBER 2020



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

"Válaszd az optimizmust!
Jobb érzés." - Dalai Lama



1 Írd le az ehavi legfontosabb céljaid!

2 Keresz okot a reményre, még nehéz időkben is!

3 Tégy egy lépést egy fontos célod felé!

4 Légy realista optimista! Lásd az életet annak, ami, de keresd a jót!

5 Kezdd a napot a legfontosabb dologgal a listádon!

6 Tegyéi valami konstruktív, hogy megoldj egy bonyolult problémát!

7 Jusson eszedbe, hogy a dolgok mindig jobbra fordulnak!

8 Haladj egy projekttel, amit eddig kerültél!

9 Ne hibáztasd magad, vagy más! Találd meg a módot, hogy haladj tovább!

10 Szakíts időt arra, hogy értékeld a heti eredményeidet!

11 Fókuszálj a pozitív változásra, amit látni akarsz a világban!

12 Keresd ma a jót az emberekben magad körül!

13 Dobd el a listád és légy ma spontán!

14 Tégy valamit egy előtted álló akadály leküzdésére!

15 Keresz pozitív híreket, bármit, ami okot ad a vidámságra!

16 Adj hálát mindazért, amit elértél és amit természetesnek veszel!

17 Oszd meg a legfontosabb céljaidat egy bizalmasoddal!

18 Készíts listát mindarról, amit vársz!

19 Állíts reményteli, de reális célokat erre a hétre!

20 Leld kedved abban, hogy befejezel egy félbehagyott feladatot!

21 Engedd el mások elvárásait és fókuszálj arra, ami fontos!

22 Ossz meg egy inspiráló ötletet szeretteiddel, kollégáiddal!

23 Írj le 3 dolgot, ami elég jól ment mostanában!

24 Vedd észre, hogy a te döntésed mik a prioritások!

25 Tervezz el egy vidám, izgalmas programot, amit várhatsz!

26 Indítsd a hetet azzal, hogy listázod legfontosabb céljaidat!

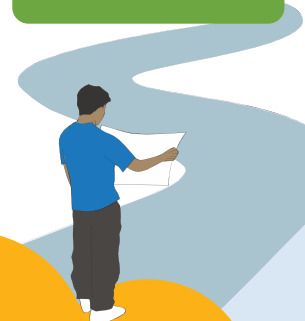
27 Légy kedves magaddal! Ne feledd, a fejlődés időbe telik.

28 Kérdezd meg magadtól: ez fontos lesz egy év múlva?

29 Keresz új nézőpontot egy előtted álló problémához!

30 Állíts be egy célt, ami összefügg az élelcéloodal!

31 Nevez meg három dolgot, ami reményt ad a jövőre!



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/optimistic-october

Nyugodj le! · Maradj bölcs! · Légy kedves!