



КАЛЕНДАР ДІЙ: ОПТИМІСТИЧНИЙ ЖОВТЕНЬ 2020



ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕРВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ

"Обери оптимізм. Ти відчуєш себе краще" – Далай Лама



1 Запиши найважливіші цілі на цей місяць

2 Відшукай причини не втрачати надію навіть коли тяжко

3 Зроби перший крок на шляху до цілі, яка є важливою

4 Будь реалістичним оптимістом. Фокусуйся на позитиві

5 Розпочни день з найважливішого в твоєму списку

6 Зроби щось конструктивне, щоб поліпшити ситуацію

7 Пам'ятай, що справи можуть змінюватись на краще

8 Займись справою, яку вже давно відкладаєш

9 Припини звинувачувати себе чи інших. Рухайся вперед

10 Знайди час та згадай всі досягнення цього тижня

11 Сфокусуйся на позитивній зміні суспільства, яку б ти хотів побачити

12 Звертай увагу на гарні якості в людях, що навколо тебе

13 Відклади список справ та дозволь собі бути спонтанним

14 Знайди спосіб подолати перешкоду на твоєму шляху

15 Віднаходь гарні новини, щоб залишатись у доброму гуморі

16 Подякуй собі за досягнення, які ти сприймаєш як дане

17 Поділись своїми найважливішими цілями з близькими

18 Склади список того, що ти очікуєш з нетерпінням

19 Постав цілі, яких можна досягнути за тиждень

20 Відчуй задоволення від виконання задачі, яку ти відкладав

21 Припини звертати увагу на очікування інших

22 Поділись натхненням з коханим чи близьким

23 Запиши три конкретні речі, якими ти задоволений

24 Визнай своє право на встановлення пріоритетів

25 Заплануй щось приємне, чого б ти чекав з нетерпінням

26 Розпочни тиждень зі складання планів та пріоритетів

27 Будь добрим до себе. Пам'ятай, змінам потрібен час

28 Запитай себе, чи буде це мати значення через рік

29 Відшукай нову перспективу у проблемі, з якою зіткнувся

30 Встанови мету, пов'язану з твоїми цілями в житті

31 Згадай три речі, які дають тобі надію на майбутнє



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

**Зберігай спокій - Залишайся мудрим
- Будь добрим**

Дізнайся більше про тему місяця: www.actionforhappiness.org/optimistic-october