



KALENDARYO NG MGA AKSYON: OPTIMISTANG OKTUBRE 2020



LUNES

MARTES

MIYERKULES

HUWEBES

BIYERNES

SABADO

LINGGO

"Piliin maging optimista. Mas nakakabuti ito sa pakiramdam" - Dalai Lama



5 Umpisahan ang araw sa pinakamimportateng bagay sa iyong mga gawain

6 Gumawa ng bagay na makakatulong sa isang mahirap na situwasyon

7 Alalahanin na puwedeng magbago ang mga bagay-bagay para sa kabutihan

8 Gumawa ng paraan para magawa ang isang iniwasang gawain o proyekto

9 Iwasang sisihin ang sarili or ang iba. Magpatuloy sa pinakamabuting paraan

10 Maglaan ng oras para lasapin ang mga napagtagumpayan ngayong linggo

11 Ituon ang pansin sa isang positibong pagbabago na nais mong makita sa lipunan

12 Hanapin ang kabutihang loob ng mga tao sa iyong paligid ngayong araw

13 Kalimutan pansamantala ang nakatakdang gawain at hayaan magkusang-loob ang sarili

14 Gumawa ng bagay para maiwasan ang mga hinaharap na suliranin

15 Maghanap ng mga positibong balita at dahilan para maging masayahin ngayong araw

16 Magpasalamat sa mga bagay na nakamit na iyong laging pinagpapaliban

17 Ibahagi sa mga taong pinagkakatiwalaan ang iyong mga pinakamahalagang layunin

18 Ilista ang mga bagay na kinasasabikan

19 Gumawa ng mga mithiing magbibigay ng pag-asa pero makatotohanan para sa sunod na linggo

20 Hanapin ang kaligayahan sa pagtapos sa mga bagay na iyong ipinagpaliban

21 Hayaan ang mga inaasahan ng iba at ituon ang atensyon sa kung ano ang mahalaga

22 Magbahagi ng ideya na nakapagbibigay inspirasyon sa isang mahal sa buhay o kasamahan

23 Isulat ang tatlong bagay na nagawa nang maayos kamakailan lang

24 Alalahanin na mayroon kang pagpipilian tungkol sa kung ano ang uunahin

25 Magplano ng mga masasayang gawain na kinasasabikan

26 Simulan ang linggo sa pagsulat ng mga uunahing gawain at mga plano

27 Maging Mabuti sa sarili. Tandaan na ang pag-unlad ay hindi madali

28 Itanong sa sarili, may kabuluhan pa ba ito pagkatapos ng isang taon?

29 Magkaroon ng bagong pananaw sa suliraning kinakaharap

30 Gumawa ng mithiing may kinalaman sa iyong layunin sa buhay

31 Mag-isip ng tatlong bagay na makapagbibigay pag-asa sa hinaharap



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Kumalma · Manatiling Marunong
· Maging Mabait

Alamin ang tungkol sa tema ngayong buwan sa www.actionforhappiness.org/optimistic-october