

樂天的 10月 2021

星期一



星期二

星期三



星期四



星期五

星期六

星期日



4 以待辦事項清單上最重要的事情開始展開新的一天

5 做一個現實的樂觀主義者。看清生活本來面目，亦專注於美好的事物

6 提醒自己事情會變得更好

7 今天尋找身邊人的優點

8 在你一直迴避的項目或任務上取得一些進展

9 與你信任的人分享一個重要目標

10 花點時間反思一下你本週取得的成就

11 找到能取得進展的方式，避免責備自己或他人。

12 今天留意好的新聞，消息和令自己值得開心的理由

13 尋求幫助，以克服您正面對的障礙

14 做一些建設性的事情來改善困難的景況

15 感謝自己實現了你認為理所當然的事情

16 放下你的待辦事項清單，做一些有趣或令人振奮的事情

17 朝著您希望在社會中看到的積極變化，而邁出一小步

18 為接下來的一週設下充滿希望亦實際可行的目標

19 在自己身上尋找一個正向的能耐，而它能在未來能對你有所幫助

20 在處理已推遲一段時間的任務的過程中，找到樂趣

21 放下別人的期望，專注於對你重要的事情

22 與朋友或同事分享充滿希望的語句、圖片或視頻

23 意識到您可以決定事項的優先次序

24 寫下三件最近進展順利的事

25 您不可能把所有事情都能完成！找出本週你的三個優先待辦事項是什麼？

26 為您面對的問題尋找新的思考角度

27 今天請善待自己。記住，進展需要時間

28 問問自己，這件事在一年後仍然重要嗎？

29 計劃一個值得期待，有趣或令人興奮的活動，

30 識別出三件讓您對未來充滿希望的事情

31 設定一個為下個月帶來意義的目標

ACTION FOR HAPPINESS

更樂天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together

