

# Optimistični oktober 2021

PONEDELJEK



TOREK

SREDA



ČETRTEK



PETEK

SOBOTA

NEDELJA



- 1 Zapiši tri stvari, ki se jih ta mesec lahko veseliš
- 2 Poišči nekaj, zaradi česar si lahko optimističen (tudi če je težko)
- 3 Naredi majhen korak k cilju, ki ti je resnično pomemben
- 4 Začni dan z najpomembnejšim na svojem seznamu opravil
- 5 Bodi realni optimist. Na življenje glej tako, kot je, a osredotoči se na to, kar je dobro
- 6 Opomni se, da se lahko stvari spremenijo na bolje
- 7 Danes v ljudeh okoli sebe išči dobro
- 8 Naredi nekaj napredka pri projektu ali nalogi, ki se ji izogibaš
- 9 Z nekom, ki mu zaupaš, deli pomemben cilj
- 10 Vzemi si čas za razmislek o tem, kaj si dosegel v tem tednu
- 11 Ne obtožuj sebe ali drugih, temveč poišči pot naprej
- 12 Bodi pozoren na pozitivne novice in razloge, da si danes vesel
- 13 Prosi za pomoč pri premagovanju ovire, s katero se soočaš
- 14 Naredi nekaj konstruktivnega, da izboljšaš težko situacijo
- 15 Zahvali se sebi, ker si dosegel stvari, ki jih pogosto jemlješ za samoumevne
- 16 Odloži svoj seznam opravkov in naredi nekaj zabavnega ali poživljajočega
- 17 Naredi majhen korak k pozitivni spremembi, ki jo želiš videti v družbi
- 18 Postavi si obetavne, a realne cilje za prihodnji teden
- 19 Opredeli eno od svojih pozitivnih lastnosti, ki ti bodo v pomoč v prihodnosti
- 20 Poišči veselje pri reševanju naloge, ki si jo za nekaj časa odložil
- 21 Opusti pričakovanja drugih in se osredotoči na tisto, kar je pomembno zate
- 22 Deli navdihujoč citat, sliko ali video posnetek s prijateljem ali kolegom
- 23 Zavedaj se, da lahko izbiraš, čemu daš prednost
- 24 Zapiši tri posebne stvari, ki so se v zadnjem času dobro izšle
- 25 Ne moreš narediti vsega! Katere so tri prioritete tega tedna?
- 26 Poišči nov pogled na težavo, ki te teži
- 27 Danes bodi prijazen do sebe. Ne pozabi, napredek zahteva čas
- 28 Vprašaj se, ali bo to čez eno leto še tako pomembno?
- 29 Načrtuj zabavno ali vznemirljivo dejavnost, ki se je lahko veseliš
- 30 Opredeli tri stvari, ki ti dajejo upanje za prihodnost
- 31 Za prihodnji mesec si postavi cilj, ki prinaša občutek namena



ACTION FOR HAPPINESS

Srečnejši · Prijaznejši · Skupaj

