

2021年 楽観的な10月

月曜日



火曜日

水曜日



木曜日



金曜日

土曜日

日曜日



4 やる事(ToDo) リストの中で最も重要なことから1日を始めましょう

5 現実的な楽観主義者になりましょう。人生をありのままに受け止め、上手くいっている事に集中しましょう

6 物事は良い方向に変化すると自分に言い聞かせましょう

7 今日は、周りの人の良いところを探してみましょう

8 今まで避けてきたプロジェクトや仕事を、少しでも進めてみましょう

9 信頼できる人と、あなたの重要な目標を共有しましょう

10 今週成し遂げたことを振り返る時間を持ちましょう

11 自分や他人を非難するのをやめて、前進する為の方法を見つけましょう

12 ポジティブなニュースや今日元気になる理由を探してみましょう

13 直面している障害を克服するために助けを求めましょう

14 困難な状況を改善するために、何か建設的なことをしましょう

15 当たり前だと思っている事を成し遂げた自分に感謝しましょう

16 やることリストを捨てて、何か楽しくて気分転換になることをしましょう

17 社会に望むポジティブな変化に向けて、小さな一歩を踏み出しましょう

18 今週は、希望に満ちながらも現実的な目標を設定しましょう

19 自分のポジティブな資質の中で、将来役に立つものを見つけましょう

20 ずっと先延ばしにしてきたタスクを完了する喜びを見つけましょう

21 他人の期待を手放し、自分にとって重要なことに集中しましょう

22 希望に満ちたことわざ、写真、ビデオを友人や同僚と共有しましょう

23 何を優先させるか、自分で選択できることを認識しましょう

24 最近上手くいったことを具体的に3つ書き出してみましょう

25 全てをこなすことはできません。今週、あなたが優先する3つの事は何ですか？

26 自分が直面している問題について、新しい視点を見つけましょう

27 今日は自分に優しくなりましょう。進歩には時間がかかることを忘れないでください

28 この事が1年後でも重要になるか自問しましょう

29 楽しい、刺激的な活動を計画しましょう

30 将来に希望を持つことを3つ挙げてみましょう

31 来月、目的意識を高めるようなゴールを決めましょう

