

Octubre optimista 2021

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



- 1 Escribe tres cosas que te apetece que pasen este mes
- 2 Encuentra algo sobre lo que ser optimista, incluso si estás en un momento difícil
- 3 Da un pequeño paso hacia una meta que realmente te importa
- 4 Comienza el día con lo más importante de tu lista de tareas pendientes
- 5 Sé un optimista realista. Ve la vida como es, pero céntrate en lo que está bien
- 6 Recuérdate a ti mismo/a que las cosas pueden cambiar para mejor
- 7 Hoy, busca las buenas intenciones en la gente que te rodea
- 8 Avanza en un proyecto o tarea que has estado evitando
- 9 Comparte una meta importante con una persona de tu confianza
- 10 Dedica un tiempo a reflexionar sobre lo que has logrado esta semana
- 11 Trata de no culparte a sí mismo/a o a los demás. Busca maneras de avanzar
- 12 Busca noticias positivas y razones para estar contento/a
- 13 Pide ayuda para superar un obstáculo al que te enfrentas
- 14 Haz algo constructivo para mejorar una situación difícil
- 15 Agradécete a ti mismo/a por lograr las cosas que a menudo das por sentadas
- 16 Pon a un lado tu lista de tareas y haz algo divertido o que te anime
- 17 Da un pequeño paso hacia un cambio positivo que quieres ver en la sociedad
- 18 Ponte metas esperanzadoras pero realistas para la semana que viene
- 19 Date cuenta de una de tus cualidades positivas que será útil en el futuro
- 20 Siente la alegría de finalizar una tarea que has pospuesto durante algún tiempo
- 21 Pon a un lado las expectativas de los demás y céntrate en lo importante
- 22 Comparte una cita, una foto o un video esperanzador con un amigo o colega
- 23 Sé consciente de que puedes elegir tus prioridades
- 24 Escribe tres cosas concretas que han salido bien últimamente
- 25 ¡No puedes hacer todo! ¿Cuáles son tus tres prioridades de esta semana?
- 26 Encuentra una nueva manera de ver un problema que enfrentas
- 27 Sé amable contigo mismo/a. Recuerda que las mejoras necesitan tiempo
- 28 Hazte la pregunta: ¿tendrá importancia esto dentro de un año?
- 29 Planifica una actividad divertida o interesante que te apetezca mucho
- 30 Piensa en tres cosas que te dan esperanza de cara al futuro
- 31 Ponte una meta para el próximo mes que aporte sentido a tu vida

