

# 乐观的十月 2021

星期一



星期二

星期三



星期四



星期五

星期六

星期天



- 1 写下本月值得期待的三件事。
- 2 即使身处困境也找到一些能乐观看待的事。
- 3 向你而言真正重要的目标迈出一小步。
- 4 先做办事清单上最重要的事，以此开启一天。
- 5 做实际的乐观主义者，看到生活的本来面目，但关注好的方面。
- 6 提醒自己，事情可以往好的方向发展。
- 7 今天看到身边人的优点。
- 8 在之前拖延的项目或任务上做出一些进展。
- 9 和信任的人分享一个重要的目标。
- 10 花点时间回顾本周做出的成绩。
- 11 避免责备自己或他人，找到有帮助的方式前进。
- 12 留意积极的新闻和原因，让自己愉快。
- 13 寻求帮助解决你正面临的一个障碍。
- 14 做一点有建设性的事去改善一个困境。
- 15 感谢自己，为自己做到了那些常被你认为理所当然的事。
- 16 放下你的办事清单，做一些有趣或令人振奋的事。
- 17 做点小事，助力你所希望的社会积极改变。
- 18 为一周制订有希望并且实际的目标。
- 19 识别出你身上的一个对将来有帮助的、积极的特质。
- 20 处理被你搁置的任务，从中找到乐趣。
- 21 放下别人的期望，关注对你而言重要的事。
- 22 和朋友或同事分享有帮助的文章、图片或视频。
- 23 意识到你可以选择什么事情优先。
- 24 写下最近进展顺利的三件具体的事。
- 25 你做不完所有的事！本周你的三件优先的事情是什么？
- 26 找到一个新的角度看待你正面临的问题。
- 27 今天对自己友好，记得，进步需要时间。
- 28 问问自己，一年之后这还重要吗？
- 29 计划一个有趣或令人激动的活动，对此期待。
- 30 识别出让你对未来充满希望的三件事。
- 31 为下个月制订一个有使命感的目标。

