

Optimistiska oktober 2021

MÅNDAG



TISDAG

ONSDAG



TORSDAG



FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG



4 Börja dagen med det viktigaste på din att-göra-lista

5 Var en realistisk optimist. Se livet som det är, men fokusera på det som är bra

6 Påminn dig själv om att saker kan förändras till det bättre

7 Leta efter det goda hos människor i din omgivning i dag

8 Gör framsteg med ett projekt eller en uppgift som du har undvikit

9 Dela ett viktigt mål med någon du litar på

10 Ta dig tid att reflektera över vad du har åstadkommit den här veckan

11 Undvik att skylla på dig själv eller andra. Hitta bästa vägen framåt

12 Håll utkik efter positiva nyheter och skäl att vara glad i dag

13 Be om hjälp för att övervinna ett hinder som du står inför

14 Gör något konstruktivt för att förbättra en svår situation

15 Tacka dig själv för att du har uppnått de saker som du ofta tar för givet

16 Lägg undan din att-göra-lista och gör något roligt eller upplyftande

17 Ta ett litet steg mot en positiv förändring som du vill se i samhället

18 Sätt upp hoppfulla men realistiska mål för den kommande veckan

19 Identifiera en av dina positiva egenskaper som kommer att vara till hjälp i framtiden

20 Hitta glädje i att ta itu med en uppgift som du har skjutit upp under en längre tid

21 Släpp andras förväntningar och fokusera på det som är viktigt för dig

22 Dela ett hoppfullt citat, en bild eller video med en vän eller kollega

23 Inse att du kan välja vad du vill prioritera

24 Skriv ner tre specifika saker som har gått bra den senaste tiden

25 Du kan inte göra allt! Vilka är dina tre prioriteringar den här veckan?

26 Hitta ett nytt perspektiv på ett problem du står inför

27 Var snäll mot dig själv i dag. Kom ihåg att framsteg tar tid

28 Fråga dig själv om detta fortfarande kommer att ha betydelse om ett år

29 Planera en rolig eller spännande aktivitet som du kan se fram emot

30 Identifiera tre saker som ger dig hopp inför framtiden

31 Sätt upp ett mål som ger en känsla av syfte för den kommande månaden

