

Octobre Optimiste 2021

LUNDI



MARDI

MERCREDI



JEUDI



VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



4 Commence ta journée avec la chose la plus importante de ta liste de choses à faire

5 Sois un optimiste réaliste. Regarde la vie comme elle est mais concentre-toi sur ce qui est bien

6 Rappelle-toi que les choses peuvent changer pour le mieux

7 Cherche le bon côté des personnes autour de toi aujourd'hui

8 Fais des progrès dans un projet que tu évites

9 Partage un but important avec une personne de confiance

10 Prends le temps de réfléchir à ce que tu as accompli cette semaine

11 Evite de te blamer ou t'accuser les autres. Pense à une manière utile d'aller de l'avant

12 Recherche les nouvelles positives et les raisons d'être joyeux.se aujourd'hui

13 Demande de l'aide pour surmonter un obstacle auquel tu fais face

14 Fais quelque chose de constructif pour améliorer une situation difficile

15 Remercie-toi d'avoir accompli des choses que tu considères souvent comme acquises

16 Pose ta liste de choses à faire et fais quelque chose qui t'amuse ou te motive

17 Fais un petit pas vers un changement positif que tu veux voir dans la société

18 Fixe des objectifs optimistes mais réalistes pour la semaine à venir

19 Identifie une de tes qualités positives qui te serait utile à l'avenir

20 Trouve de la joie en t'attaquant à une chose que tu as reporté depuis quelque temps

21 Lâche prise des attentes des autres et concentre-toi sur ce qui compte pour toi

22 Partage une citation, photo ou vidéo plein d'espoir avec un.e ami.e ou collègue

23 Reconnais que tu as le choix de ce qu'il faut prioriser

24 Ecris trois choses spécifiques qui se sont bien passées récemment

25 Tu ne peux pas tout faire! Quelles sont tes trois priorités de cette semaine?

26 Trouve une nouvelle perspective à un problème auquel tu es confronté.e

27 Sois gentil.le envers toi-même. Rappelle-toi que progresser prend du temps

28 Demande-toi: est-ce que cela sera important dans un an?

29 Planifie une activité amusante ou excitante à laquelle tu as hâte de participer

30 Identifie trois choses qui te donnent de l'espoir pour l'avenir

31 Fixe un objectif qui t'apporte une raison d'être pour le mois prochain

ACTION FOR HAPPINESS

Plus heureux.ses · Plus aimable.s ·
Tous.tes ensemble

