



ACTION CALENDAR: OUTUBRO OTIMISTA 2020



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

“Escolha ser otimista e sintase melhor” - Dalai Lama



1 Escreva suas metas mais importantes

2 Procure motivos para ter esperança, mesmo em tempos difíceis

3 Dê o primeiro passo em direção a uma meta que realmente importa para você

4 Seja um otimista realista. Veja a vida como ela é, mas foque no que é bom

5 Comece o dia com a coisa mais importante da sua lista

6 Faça algo construtivo para melhorar uma situação difícil

7 Lembre-se de que as coisas podem mudar para melhor

8 Faça progressos em um projeto / tarefa que você tem evitado

9 Evite culpar a si mesmo ou aos outros. Apenas encontre o melhor caminho a seguir

10 Reserve um tempo para refletir sobre o que você alcançou esta semana

11 Concentre-se em uma mudança positiva que você deseja ver na sociedade

12 Procure as boas intenções nas pessoas ao seu redor hoje

13 Coloque sua lista de afazeres e deixe-se ser espontâneo

14 Faça algo para superar um obstáculo que você está enfrentando

15 Esteja atento a notícias positivas e razões para estar alegre hoje

16 Agradeça a si mesmo por realizar coisas que você considera garantidas

17 Compartilhe seus objetivos mais importantes com pessoas em quem você confia

18 Faça uma lista das coisas que você está ansioso para ver

19 Estabeleça metas esperançosas, mas realistas para a próxima semana

20 Encontre a alegria de concluir uma tarefa que você adiou há algum tempo

21 Deixe de lado as expectativas dos outros e concentre-se no que importa

22 Compartilhe uma ideia inspiradora com um ente querido ou colega

23 Escreva três coisas que deram certo recentemente

24 Reconheça que você tem escolhas sobre o que priorizar

25 Busque planejar uma atividade divertida

26 Comece a semana escrevendo as suas prioridades e planeje-as

27 Seja gentil com você hoje. Lembre-se o progresso toma tempo

28 Pergunte-se: isto terá importância daqui a um ano?

29 Encontre uma nova perspectiva sobre um problema atual

30 Estabeleça uma meta que se conecte com seu propósito de vida

31 Pense 3 coisas que te dão esperança no futuro



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/optimistic-october

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind