

Outubro Otimista 2023

DOMINGO

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

1 Escreve três coisas que pretendes para este mês

2 Encontra algo para ser optimista (mesmo que seja um momento difícil)

3 Dá um pequeno passo em direcção a uma meta que seja importante para ti

4 Começa o teu dia com a coisa mais importante da tua lista de tarefas

5 Sê um realista optimista. Vê a vida como ela é, mas concentra-te no que é bom

6 Lembra-te de que as coisas, a qualquer momento, podem mudar para melhor

7 Procura o que há de bom nas pessoas ao teu redor

8 Faz algum progresso num projecto ou tarefa que tens evitado

9 Compartilha uma meta importante com alguém em quem confias

10 Reserva um tempo para reflectir sobre o que realizaste recentemente

11 Evita culpar-te ou aos outros. Encontra um caminho útil a seguir

12 Fica atento a notícias positivas e razões para estares alegre

13 Pede ajuda para superar um obstáculo que estás a enfrentar

14 Faz algo construtivo para melhorar uma situação difícil

15 Agradece a ti próprio por conseguires o que muitas vezes tomas por garantido

16 Deixa de lado tua lista de tarefas e faz algo divertido ou edificante

17 Dá um pequeno passo em direcção a uma mudança positiva que desejas ver na sociedade

18 Estabelece objectivos esperançosos mas realistas para os próximos dias

19 Identifica uma das tuas qualidades positivas que será útil no futuro

20 Encontra alegria ao realizar uma tarefa vens adiando há algum tempo

21 Deixa de lado as expectativas dos outros e concentra-te no que é importante para ti

22 Compartilha uma citação, imagem ou vídeo esperançoso com um amigo ou colega

23 Reconhece que podes Escolher o que priorizar

24 Escreve três coisas específicas que têm corrido bem ultimamente

25 Não podes fazer tudo! Quais são as tuas três prioridades neste momento?

26 Encontra uma nova perspectiva sobre um problema que enfrentas

27 Sê gentil contigo próprio. Lembra-te, o progresso leva tempo.

28 Pergunta a ti próprio, isto ainda vai importar daqui a um ano?

29 Planeia uma actividade divertida ou excitante pela qual anseias

30 Identifica três coisas que te dão esperança para o futuro

31 Define uma meta que traga um sentido de propósito para o próximo mês



AÇÃO PARA A FELICIDADE

Mais Felizes · Mais Gentis · Juntos