



ACTIE KALENDER: OPTIMISTISCH OKTOBER 2020



MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

"Kies ervoor optimistisch te zijn. Dat voelt beter"
- Dalai Lama



5 Begin je dag met het belangrijkste dat op je lijst staat

6 Doe iets constructiefs om een moeilijke situatie te verbeteren

7 Vergeet niet dat dingen ten goede kunnen veranderen

8 Boek eens vooruitgang bij een project of taak die je hebt vermeden

9 Vermijd jezelf of anderen de schuld te geven. Vind gewoon de beste weg vooruit

10 Neem de tijd om na te denken over wat je deze week hebt bereikt

11 Focus op een positieve verandering die je in de maatschappij wilt zien

12 Let vandaag op de goede intenties van mensen om je heen

13 Leg je takenlijst neer en doe iets spontaans

14 Doe iets om een obstakel waarmee je wordt geconfronteerd te overwinnen

15 Kijk uit naar positief nieuws en redenen om blij van te worden

16 Bedank jezelf voor het bereiken van dingen die je vaak als vanzelfsprekend ziet

17 Deel je belangrijkste doelen met mensen die je vertrouwt

18 Maak een lijst met dingen waar je naar uitkijkt

19 Stel hoopvolle, maar realistische doelen voor de komende week

20 Ontdek de vreugde in het voltooien van een taak die je al een tijd hebt uitgesteld

21 Laat verwachtingen van anderen los en concentreer je op wat belangrijk is

22 Deel een inspirerend idee met een geliefde, vriend of collega

23 Schrijf 3 specifieke dingen op die recent goed zijn gegaan

24 Weet dat je een keuze hebt waaraan je prioriteit geeft

25 Plan een leuke of spannende activiteit om naar uit te kijken

26 Begin je week met jouw topprioriteiten en plan op te schrijven

27 Wees vandaag aardig voor jezelf. Onthoud: vooruitgang kost tijd

28 Vraag jezelf af, is dit over een jaar nog belangrijk?

29 Vind een nieuw perspectief voor een probleem waar je tegenaan kijkt

30 Stel jezelf een doel dat aansluit op jouw levensdoel

31 Denk aan 3 dingen die je hoop geven voor de toekomst

31 Denk aan 3 dingen die je hoop geven voor de toekomst



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Meer over het thema van deze maand vind je op www.actionforhappiness.org/optimistic-october

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind