



CALENDRIER D' ACTIONS: OCTOBRE OPTIMISTE 2019



LUNDI



MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1 Note les buts les plus importants pour toi pour ce mois

2 Paie attention aux informations positives ainsi qu'à toutes les raisons d'être de bonne humeur

3 Commence ta journée avec l'élément le plus important de ta liste.

4 Concentre-toi sur un changement positif que tu souhaites voir dans la société

5 Fais le premier pas vers un but qui te tient à cœur

6 Sois optimiste réaliste. Vois la vie telle qu'elle est, mais en te concentrant sur le positif

7 Fais avancer un projet ou une tâche que tu repousses

8 Fais quelque chose de constructif afin d'améliorer une situation difficile

9 Evite d'en vouloir aux autres ou à toi-même. Tourne-toi vers la solution la plus efficace

10 Vois les intentions positives chez les gens qui t'entourent aujourd'hui

11 Redéfinit un problème auquel tu fais face en opportunité potentielle

12 Donne-toi du temps pour revisiter ce que tu as accompli cette semaine

13 Mets ta liste de choses à faire de côté et accepte d'être spontané(e)

14 Fixe-toi des buts à la fois prometteurs et réalistes pour la semaine à venir

15 Mets quelque chose en place pour parvenir à faire face à un obstacle

16 Souviens-toi que le vent peut tourner dans une direction favorable

17 Partage tes buts les plus importants avec des personnes en qui tu as confiance

18 Sois reconnaissant(e) pour ces choses que tu as accomplies au lieu de les considérer comme allant de soi

19 Fais la liste des choses que tu te réjouis de faire

20 Ressens la joie d'être venu(e) à bout d'une tâche que tu repoussais depuis longtemps

21 Libère-toi des attentes d'autrui pour te concentrer sur ce qui compte vraiment

22 Décris en détails 3 choses que tu as récemment accompli(es) avec succès

23 Partage une idée motivante et inspirante avec un(e) proche ou un(e) collègue

24 Prends conscience que, face aux priorités, tu as le choix

25 Planifie une activité amusante ou stimulante que tu as hâte de faire

26 Demande-toi si cela aura toujours autant d'importance dans un an

27 Sois aimable avec toi-même. Rappelle-toi que progresser prend du temps

28 Commence la semaine en notant tes vraies priorités et ton plan d'actions

29 Trouve une autre façon de voir un problème auquel tu fais face

30 Fixe-toi un but en lien direct avec ce qui donne sens à ta vie

31 Concentre-toi sur 3 choses qui te remplissent d'espoir pour l'avenir

"Choisir d'être optimiste, c'est se sentir mieux" - Dalai Lama



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Découvre, en anglais, les 10 clés pour une vie plus joyeuse, incluant des livres, des guides, des posters et bien plus encore sur : www.actionforhappiness.org/10-keys