



# AKTIONSKALENDER: OPTIMISTISCHER OKTOBER 2020



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

**"Entscheide dich dafür, optimistisch zu sein. Es fühlt sich besser an" - Dalai Lama**



**5** Beginne deinen Tag mit dem Wichtigsten auf deiner Liste

**6** Tue etwas Nützliches, um eine Situation zu verbessern

**7** Denke daran, dass sich die Dinge verbessern können

**1** Schreibe deine wichtigsten Ziele für diesen Monat auf

**2** Suche nach Gründen, immer hoffnungsvoll zu sein

**3** Mache den ersten Schritt zu einem Ziel, das dir wichtig ist

**4** Sieh das Leben, wie es ist, aber mit Fokus auf das Gute

**12** Suche nach den guten Absichten der Menschen um dich herum

**13** Sei spontan und schreibe deine To-Do-Liste auf

**14** Tue etwas, um ein Hindernis zu überwinden, das vor dir liegt

**8** Mache Fortschritte bei etwas, das du vermieden hast

**9** Gib nicht dir oder anderen die Schuld. Finde einen besseren Weg

**10** Nimm dir Zeit zum Nachdenken, was du diese Woche erreicht hast

**11** Denke an einen positiven Wandel, den du in der Welt sehen willst

**15** Achte auf positive Nachrichten und Gründe, heute fröhlich zu sein

**16** Danke dir für die erreichten Dinge, die dir selbstverständlich waren

**17** Teile deine wichtigsten Ziele mit vertrauten Menschen

**18** Mache eine Liste der Dinge, auf die du dich freust

**19** Setze dir hoffnungsvolle, aber realistische Ziele für die Woche

**20** Finde Freude daran, eine aufgeschobene Aufgabe zu erledigen

**21** Lass die Erwartungen anderer los und beachte das Wesentliche

**22** Teile eine inspirierende Idee mit einem geliebten Menschen

**23** Schreibe drei Dinge auf, die in letzter Zeit gut gelaufen sind

**24** Erkenne, dass du die Wahl hast, was dir wichtig ist

**25** Plane eine interessante Aktivität, auf die du dich freust

**26** Beginne die Woche damit, alles Wichtige aufzuschreiben

**27** Sei nett zu dir. Denke daran, dass Fortschritt Zeit braucht

**28** Frag dich, ob das auch in einem Jahr noch von Bedeutung ist

**29** Finde eine neue Sichtweise auf ein Problem

**30** Setze dir ein Ziel, das sich mit deinem Sinn im Leben verbindet

**31** Denke an drei Dinge, die dir Hoffnung für die Zukunft geben



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Erfahre mehr über das Thema dieses Monats unter [www.actionforhappiness.de/optimistischer-oktober](http://www.actionforhappiness.de/optimistischer-oktober)

**Bleib ruhig - handle klug - sei freundlich**