



# CALENDARIO DE ACCIÓN: OCTUBRE OPTIMISTA 2020



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

**"Elige ser optimista: te sentirás mejor" (Dalai Lama)**



**1** Escribe tus metas más importantes para este mes

**2** Busca razones para tener esperanzas incluso en tiempos difíciles

**3** Da el primer paso hacia una meta que te importe de verdad

**4** Sé un optimista realista. Ve la vida tal como es, pero céntrate en lo que está bien

**5** Empieza el día con lo más importante de tu lista

**6** Haz algo constructivo para mejorar una situación difícil

**7** Recuerda que las cosas pueden cambiar para mejor

**8** Avanza en un proyecto o tarea que has estado evitando

**9** Trata de no culparte a ti mismo/a o a los demás y busca la mejor solución

**10** Dedicar un tiempo a reflexionar sobre lo que has logrado esta semana

**11** Céntrate en un cambio positivo que deseas ver en la sociedad

**12** Busca las buenas intenciones en la gente que te rodea

**13** Pon a un lado tu lista de tareas y déjate llevar por la espontaneidad

**14** Haz algo para superar un obstáculo al que te enfrentas

**15** Busca noticias positivas y razones para estar contento/a

**16** Agradécete a ti mismo/a por lograr las cosas que a menudo das por sentadas

**17** Comparte tus objetivos más importantes con personas de tu confianza

**18** Haz una lista de las cosas que te apetece que pasen

**19** Ponte metas esperanzadoras pero realistas para la semana que viene

**20** Siente la alegría de finalizar una tarea que has pospuesto durante algún tiempo

**21** Pon a un lado las expectativas de los demás y céntrate en lo importante

**22** Comparte una idea inspiradora con un ser querido o con un/a colega

**23** Escribe 3 cosas concretas que últimamente han salido bien

**24** Sé consciente de que puedes elegir tus prioridades

**25** Planifica una actividad divertida o interesante que te apetezca mucho

**26** Empieza la semana escribiendo tus prioridades y planes más importantes

**27** Sé amable contigo mismo/a. Recuerda que las mejoras necesitan tiempo

**28** Hazte la pregunta: ¿tendrá importancia esto dentro de un año?

**29** Encuentra una nueva manera de ver un problema

**30** Fíjate un objetivo que se relacione con algo que da sentido a tu vida

**31** Piensa en 3 cosas que te dan esperanza de cara al futuro



**ACTION FOR HAPPINESS**



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

Obtén más información sobre el tema de este mes en [www.actionforhappiness.org/optimistic-october](http://www.actionforhappiness.org/optimistic-october)

Mantén la calma - Actúa de manera sabia  
- Sé amable