



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

Obtén más información sobre el tema de este mes en www.actionforhappiness.org/optimistic-october

Mantén la calma - Actúa de manera sabia
- Sé amable