

BJARTSÝNI OKTÓBER 2023

SUNNUDAGUR MÁNUDAGUR ÞRIÐJUDAGUR MIÐVIKUDAGUR FIMMTUDAGUR FÖSTUDAGUR LAUGARDAGUR

1 Skrifaðu niður eitthvað þrennt sem þú hlakkar til í þessum mánuði

2 Leitaðu að tilefnum til bjartsýni, jafnvel á erfiðum tímum

3 Taktu lítið skref í átt að mikilvægu markmiði

4 Byrjaðu daginn á því mikilvægasta á verkefnalistanum þínum

5 Sjáðu lífið í raunsæju ljósi en einbeittu þér að því góða

6 Mundu að hlutir geta breyst til batnaðar

7 Leitaðu að því góða í fólkinu í kringum þig í dag

8 Taktu törn í verkefni sem þú hefur verið að forðast

9 Deildu mikilvægu markmiði með einhverjum sem þú treystir

10 Gefðu þér tíma til að hugsa um hvað þú hefur afrekað í vikunni

11 Ekki kenna þér eða öðrum um. Finndu bara bestu leiðina fram á við

12 Leitaðu uppi jákvæðar fréttir og ástæður til að gleðjast í dag

13 Biddu um hjálp við að yfirstíga hindrun á vegi þínum

14 Gerðu eitthvað uppbyggilegt til að bæta erfiða stöðu

15 Klappaðu þér á bakið fyrir að takast það sem þú telur sjálfsgagt

16 Leggðu frá þér verkefnalistann og gerðu eitthvað uppbyggilegt eða skemmtilegt

17 Taktu skref í átt að jákvæðri breytingu sem þú vilt sjá í samfélaginu

18 Settu þér framsækin en raunhæf markmið fyrir komandi viku

19 Finndu jákvæðan eiginleika í fari þínu sem mun koma sér vel í framtíðinni

20 Finndu gleðina við að ljúka verkefni sem þú hefur frestað lengi

21 Einbeittu þér að því sem skiptir þig máli óháð væntingum annarra

22 Deildu jákvæðri tilvitnun, ljósmynd eða myndbandi með vini eða vinnufélaga

23 Áttaðu þig á að þú hefur val um hvað á að hafa forgang

24 Punktaðu niður 3 hluti sem hafa gengið vel að undanfögnu

25 Þú getur ekki gert allt! Hver eru 3 helstu forgangsmálin í vikunni?

26 Finndu nýtt sjónarhorn á vandamáli á vegi þínum

27 Sýndu þér mildi í dag. Mundu að framfarir taka tíma

28 Spyrðu sjálfa/n þig, mun þetta enn skipta máli að ári liðnu?

29 Skipuleggðu spennandi eða skemmtilegt tilhlökkunarefni

30 Hugsaðu um 3 hluti sem gera þig vongóða/n um framtíðina

31 Settu þér markmið sem gefa næsta mánuði aukinn tilgang

