

Optimistic October 2026

MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY



THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

5

Be a realistic optimist. See life as it is, but focus on what's good

6

Remind yourself that things can change for the better

7

Look for the good in people around you today

8

Make some progress on a project or task you have been avoiding

9

Share an important goal with someone you trust

10

Take time to reflect on what you have accomplished recently

11

Avoid blaming yourself or others. Find a helpful way forward

12

Look out for positive news and reasons to be cheerful today

13

Ask for help to overcome an obstacle you are facing

14

Do something constructive to improve a difficult situation

15

Thank yourself for achieving the things you often take for granted

16

Put down your to-do list and do something fun or uplifting

17

Take a small step towards a positive change you want to see in society

18

Set hopeful but realistic goals for the days ahead

19

Identify one of your positive qualities that will be helpful in the future

20

Find joy in tackling a task you've put off for some time

21

Let go of the expectations of others and focus on what matters to you

22

Share a hopeful quote, picture or video with a friend or colleague

23

Recognise that you have a choice about what to prioritise

24

Write down three specific things that have gone well recently

25

You can't do everything! What are your three priorities right now?

26

Find a new perspective on a problem you face

27

Be kind to yourself today. Remember, progress takes time

28

Ask yourself, will this still matter a year from now?

29

Plan a fun or exciting activity to look forward to

30

Identify three things that give you hope for the future

31

Set a goal that brings a sense of purpose for the coming month



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES

1 Escribe tres cosas que te hagan ilusión este mes

VIERNES

2 Encuentra algo sobre lo que ser optimista, incluso si pasas por un momento difícil

SÁBADO

3 Da un pequeño paso hacia un objetivo que te importa de verdad

DOMINGO

4 Empieza el día con lo más importante de tu lista de tareas

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

6 Recuerdate a ti mismo/a que las cosas pueden cambiar a mejor

7 Hoy, busca las buenas intenciones en la gente que te rodea

8 Avanza en un proyecto o tarea que has estado evitando

9 Comparte un objetivo importante con alguien en quien confíes

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

11 Trata de no culparte a ti mismo/a o a los demás. Busca maneras de avanzar

12 Hoy, busca noticias positivas y razones para estar contento/a

13 Pide ayuda para superar un obstáculo al que te enfrentas

14 Haz algo constructivo para mejorar una situación difícil

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

16 Pon a un lado tu lista de tareas y haz algo divertido o que te anime

17 Da un pequeño paso hacia un cambio positivo que quieres ver en la sociedad

18 Ponte metas esperanzadoras pero realistas para los próximos días

19 Identifica una de tus cualidades positivas que será útil en el futuro

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 cita, una imagen o un video esperanzador con un amigo o colega

23 Sé consciente de que puedes elegir a qué dar prioridad

24 Escribe tres cosas concretas que han ido bien últimamente

25 ¡No puedes hacerlo todo! ¿Cuáles son tus tres prioridades en este momento?

26 Encuentra una nueva manera de ver un problema al que te enfrentas

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

28 Pregúntate si esto seguirá siendo importante dentro de un año

29 Planifica una actividad divertida o interesante que te haga ilusión

30 Piensa en tres cosas que te dan esperanza de cara al futuro

31 Ponte un objetivo que te inspire y le dé sentido al próximo mes

