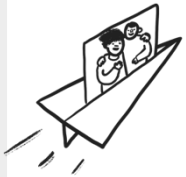
Optimistische Oktober 2026

MÄNTIG	ZISCHTIG	MITTWUCH	DUNSCHTIG	FRITIG	SAMSCHTIG	SUNNTIG
			1 Schrib drü Sache uf, wo du di i däm Monet druf chasch fröie.	2 Fing öppis, wo di zueversichtlech macht (o wenn's e schwirigi Zyt isch).	3 Mach e chline Schritt ufnes Ziel zue, wo dir würklech wichtig isch.	4 Fang di Tag mit em wichtigschte Punkt uf dire To-Do-Lischte a.
5 Bis e realistische Optimischt. Lueg ds Läbe a, wies isch, aber konzentrier di uf ds Guete.	6 Dänk dra, dass öppis o plötzlech ine gueti Richtig cha gah.	7 Lueg hüt uf ds Guete i de Mönsche um di ume.	8 Schaff hüt amne Projekt oder are Ufgab, wo du bis itz vermide hesch.	9 Verzeu öperem, wo du vertrousch, vomne wichtige Ziel.	10 Nimm dr e Momänt für drüber nachezdänke, was du ir letschte Zyt erreicht hesch.	11 Gib nid dir oder angere d Schuld Fing e guete Wäg, wo di witerbringt.
12 Lueg uf positivi Nachrichte u Gründ, hüt fröhlech z si.	13 Frag nach Hiuf, we du vor emne Hindernis bisch.	14 Mach öppis Konstruktivs, für ne schwirigi Situation z verändere.	15 Säg dr merci, dass du Sache erreicht hesch, wo du aus säubverschtändlech aluegsch.	16 Tue d To-Do-Lischte wäg u mach öppis, wo du Fröid dranne hesch oder wo di ufmunteret.	17 Leit säuber e positivi Veränderig i, wo du ir Gseuschaft möchtsch gseh.	18 Setz dr hoffnigsvoui, aber realistischi Ziel für die kommendi Wuche.
19 Fing bi dir e positivi Eigeschaft, wo dir in Zuekunft wird häufe.	20 Häb Fröid bim Apacke vore Ufgab, wo du hesch usegschobe.	21 Lah d Erwartige vo angerne los u lueg uf das, wo dir wichtig isch.	22 Schick öpperem, wo dir wichtig isch, es hoffnigsvous Zitat, Foto oder Video.	23 Nimm wahr, dass du das darfsch mache, wo dir wichtig isch.	24 Schrib drü konkreti Sache uf, wo ir letschte Zyt guet gloffe si.	25 Du chasch nid aues mache! Was si dini drei Prioritäte i däm Momänt?
26 Lueg es Problem, wo du drmit konfrontiert bisch, vore angere Site a.	27 Bis hüt lieb zu dir säuber. Dänk dra, dass e Fortschritt Zyt brucht.	28 Frag di säuber, ob das, wo di beschäftiget, o imne Jahr no wichtig wird si.	29 Plan e luschtigi oder spannendi Aktivität, wo du di druf chasch fröie.	30 Fing drü Sache, wo dir für d Zuekunft Hoffnig gäbe.	31 Setz dr füre nächscht Monet es sinnhafts Ziel.	







ACTION FOR HAPPINESS

gfeliger · mitfüehlender · zäme