

# Lyckligare januari 2022

LÖRDAG



SÖNDAG

MÅNDAG



TISDAG

ONSDAG

TORSDAG



FREDAG



1 Hitta tre saker att se fram emot i år

2 Ta dig tid i dag att göra något snällt för dig själv

3 Förgyll någons dag genom att göra något vänligt

4 Skriv en lista över saker du är tacksam för och varför

5 Leta efter det goda hos andra och lägg märke till deras styrkor

6 Ta fem minuter att sitta still och bara andas

7 Lär dig något nytt och dela det med andra

8 Säg positiva saker till de människor du möter idag

9 Rör på dig. Gör något fysiskt aktivt (helst utomhus)

10 Tacka någon du är tacksam mot och berätta varför

11 Stäng av all din teknik minst en timme före läggdags

12 Ta kontakt med någon i din närhet - dela ett leende eller en pratstund

13 Ta en annan väg i dag och se vad du lägger märke till

14 Ät hälsosam mat som verkligen ger dig näring i dag

15 Gå ut och lägg märke till fem saker som är vackra

16 Bidra positivt till ditt lokala samhälle

17 Var generös mot dig själv när du gör misstag

18 Återuppta kontakten med en gammal vän du saknar

19 Fokusera på det som är bra, även om det känns tuft idag

20 Gå till sängs i god tid och ge dig tid att ifylla på energinivåerna

21 Prova något nytt för att komma ut ur din bekvämlighetszon

22 Planera något roligt och bjud in andra att vara med

23 Lägg undan skärmarna och fokusera på att vara i nuet

24 Ta ett litet steg mot ett viktigt mål

25 Bestäm dig för att lyfta upp människor idag

26 Välj en av dina styrkor och hitta ett sätt att använda den i dag

27 Utmana dina negativa tankar och sök det positiva

28 Fråga andra om saker som de nyligen njutit av

29 Säg hej till en granne och lär känna dem bättre

30 Se hur många människor du kan le mot i dag

31 Skriv ner dina förhoppningar eller planer för framtiden

