

# Lykkeligere januar 2022

LØRDAG



SØNDAG

MANDAG



TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG



FREDAG



1 Find tre ting, du ser frem til i år

2 Sæt tid af i dag til at gøre noget venligt for dig selv

3 Gør noget rart for andre, for at gøre deres dag bedre

4 Skriv en liste over de ting, du er taknemmelig for, og hvorfor

5 Se efter det gode i andre og læg mærke til deres stærke sider

6 Tag fem minutter til at sidde stille og bare trække vejret

7 Lær noget nyt, og del det med andre

8 Sig positive ting til de mennesker, du møder i dag

9 Kom i gang. Gør noget aktivt (helst udendørs)

10 Tak en person, du er taknemmelig over for, og fortæl hvorfor

11 Sluk al din teknologi mindst en time før sengetid

12 Kom i kontakt med nogen i din nærhed – del et smil eller en snak

13 Tag en anden rute i dag og se, hvad du får øje på

14 Spis sund mad, som virkelig giver dig næring

15 Gå udenfor og læg mærke til fem sikke ting

16 Bidrag positivt til dit lokalsamfund

17 Vær blid mod dig selv, også når du begår fejl

18 Genoptag kontakten med en gammel ven

19 Fokuser på det gode, selv hvis dagen føles hård

20 Gå i seng i god tid, og giv dig selv lov til at lade op

21 Prøv noget nyt for at komme ud af din komfortzone

22 Planlæg noget sjovt, og inviter andre til at være med

23 Læg de digitale enheder væk og fokuser på at være i nuet

24 Tag et lille skridt hen imod et vigtigt mål

25 Beslut dig for at løfte folk op i stedet for at nedgøre dem

26 Vælg en af dine styrker, og find en måde at bruge den på i dag

27 Udfordr dine negative tanker og se det positive i dem

28 Spørg andre mennesker om ting, de har nydt for nylig

29 Sig goddag til en nabo og lær ham eller hende bedre at kende

30 Se, hvor mange mennesker du kan smile til i dag

31 Skriv dine håb eller planer for fremtiden ned



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together