

Enero Más Feliz 2022

SÁBADO



DOMINGO

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES



VIERNES



1 Piensa en tres cosas buenas que deseas para este año

2 Hoy, dedica un tiempo a hacer algo amable hacia ti mismo/a

3 Sé amable con alguien y ayúdala a alegrar su día

4 Escribe una lista de cosas por las que te sientas agradecido/a a la vida y explica por qué

5 Fíjate en las cosas buenas en los/las demás y nota sus puntos fuertes

6 Dedica cinco minutos a sentarte en calma y simplemente respirar

7 Aprende algo nuevo y compártelo con los demás

8 Di algo positivo a todas las personas con las que trates hoy

9 Muévete. Haz alguna actividad física, si es posible al aire libre

10 Da las gracias a una persona con la que te sientas agradecido/a y dile por qué

11 Apaga tus dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarte

12 Conecta con alguien cercano: comparte una sonrisa o un rato de conversación

13 Hoy, toma un camino diferente y fíjate en lo que descubres

14 Hoy, Come alimentos saludables que realmente te nutran

15 Sal y observa cinco cosas hermosas

16 Contribuye positivamente a tu comunidad local

17 Cuando cometas errores, sé amable contigo mismo/a

18 Retoma el contacto con un viejo amigo

19 Céntrate en las cosas buenas, incluso si hoy es un día difícil

20 Vete a la cama temprano y date tiempo para recargar energías

21 Prueba algo nuevo que te haga salir de tu zona de confort

22 Piensa en algo divertido e invita a otros/as para hacerlo juntos/as

23 Guarda los dispositivos digitales y céntrate en el momento presente

24 Da un pequeño paso hacia una meta importante

25 Proponte animar a la gente, en lugar de hacerla sentir mal

26 Hoy, aplica una de tus fortalezas personales de una manera nueva

27 Cuestiona tus pensamientos negativos y busca el lado positivo de las cosas

28 Pregunta a otras personas acerca de cosas de las que han disfrutado últimamente

29 Saluda a un/a vecino/a y conócelo/a mejor

30 Cuenta a cuántas personas puedes sonreír hoy

31 Escribe tus sueños y planes de futuro



ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos