

# Laimīgāks Janvāris 2022

## SESTDIENA



1 Atrodi trīs lietas, ko šogad sagaidīt

## SVĒTDIENA

2 Atvēli šodien laiku, lai izdarītu kaut ko labestīgu sev

## PIRMDIENA



3 Veic laipnu rīcību kāda cita labā, lai padarītu viņa dienu gaišāku

## OTRDIENA

4 Uzraksti sarakstu ar lietām, par kurām esi pateicīga/-s un kāpēc

## TREŠDIENA

5 Meklē labo citos un ievēro viņu stiprās puses

## CETURTDIENA



6 Velti piecas minūtes, lai mierīgi sēdētu un vienkārši elpotu

## PIEKTDIENA



7 Uzzini kaut ko jaunu un dalies tajā ar citiem

8 Pasaki pozitīvas lietas cilvēkiem, kurus šodien satiec

9 Kusties. Dari kaut ko aktīvu (ideālā gadījumā ārā)

10 Pasakies kādam, kuram esi pateicīga/-s, un pastāstiet, kāpēc

11 Izslēdz visu savu tehniku vismaz stundu pirms gulētiešanas

12 Sazinies ar kādu netālu no Tevis — dalies ar smaidu vai sarunu

13 Šodien izvēlies citu maršrutu un pamani ko jaunu

14 Ēd veselīgu pārtiku, kas Tevi šodien patiešām pabaro

15 Izej ārā un ievēro piecas skaistas lietas

16 Sniedz pozitīvu ieguldījumu vietējā sabiedrībā

17 Esi maīga/-s pret sevi, kad pieļauj kļūdas

18 Sazinies ar savu draugu

19 Koncentrējies uz to, kas ir labs, pat ja šodiena šķiet grūta

20 Ej laicīgi gulēt un ļauj sev uzlādēties

21 Izmēģini kaut ko jaunu, lai izkļūtu no savas komforta zonas

22 Plāno kaut ko jautru un aicini citus pievienoties

23 Atmet digitālās ierīces un koncentrējies uz to, ka esi mirklī

24 Sper mazu soli pretim svarīgam mērķim

25 Izvēlies pacelt cilvēkus, nevis viņus pazemināt

26 Izvēlies kādu no savām stiprajām pusēm un atrodi veidu, kā to izmantot jau šodien

27 Izaicini savas negatīvās domas un meklē pozitīvo pusi

28 Pajautā citiem cilvēkiem par lietām, kas viņiem pēdējā laikā ir patīcis

29 Pasveicini kaimiņu un iepazīsti viņu tuvāk

30 Pārbaudi, cik daudziem cilvēkiem Tu šodien vari uzsmaidīt

31 Pieraksti savas nākotnes cerības vai plānus

