

# Szczęśliwszy Styczeń 2022

SOBOTA



NIEDZIELA

PONIEDZIAŁEK



WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK



PIĄTEK



1  
Znajdź trzy rzeczy, na które możesz cieszyć się w tym roku

2  
Znajdź czas, aby zrobić coś miłego dla siebie

3  
Zrób dla kogoś coś dobrego, aby umilić mu dzień

4  
Wypisz listę rzeczy, za które i dlaczego jesteś wdzięczny

5  
Szukaj w innych dobra i dostrzegaj ich mocne strony

6  
Poświęć pięć minut, aby spokojnie usiąść i po prostu pooddychać

7  
Naucz się czegoś nowego i podziel się tym z innymi

8  
Mów dobre rzeczy ludziom, których dziś spotkasz

9  
Poruszaj się. Zrób coś aktywnego (najlepiej na świeżym powietrzu)

10  
Podziękuj komuś, komu jesteś wdzięczny i powiedz dlaczego

11  
Wyłącz wszystkie technologie przynajmniej na godzinę przed snem

12  
Nawiąż kontakt z kimś bliskim - podziel się uśmiechem lub porozmawiaj

13  
Wybierz się dziś inną trasą i skup się na tym, co zobaczysz

14  
Zjedz zdrową żywność, która naprawdę Cię odżywi

15  
Wyjdź na zewnątrz i zauważ pięć pięknych rzeczy

16  
Przyczyn się do rozwoju swojej społeczności lokalnej

17  
Bądź dla siebie łagodny, kiedy popełniasz błędy

18  
Nawiąż kontakt z dawnym przyjacielem

19  
Skup się na tym, co dobre, nawet jeśli dzisiejszy dzień jest trudny

20  
Połóż się spać w wcześniej i pozwól sobie na naładowanie baterii

21  
Wypróbuj coś nowego, aby wyjść z własnej strefy komfortu

22  
Zaplanuj coś fajnego i zaproś do tego innych

23  
Odtóż urządzenia cyfrowe i skup się na byciu tu i teraz

24  
Zrób mały krok w kierunku ważnego celu

25  
Postanów, że będziesz podnosić ludzi na duchu, zamiast ich dołować

26  
Wybierz jedną ze swoich mocnych stron i znajdź sposób, by ją dziś wykorzystać

27  
Rzuć wyzwanie negatywnym myślom i poszukaj pozytywnych stron

28  
Zapytaj innych o to, co sprawiło im ostatnio przyjemność

29  
Przywitaj się z sąsiadem i spróbuj poznać go lepiej

30  
Sprawdź, do ilu osób potrafisz się dziś uśmiechnąć

31  
Wypisz swoje nadzieje lub plany na przyszłość



ACTION FOR HAPPINESS

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem