

Mai fericit Ianuarie 2022

SÂMBĂTĂ



DUMINICĂ

LUNI



MARȚI

MIERCURI

JOI



VINERI



1 Gândiți-vă la trei lucruri pe care le așteptați cu nerăbdare în acest an

2 Faceți-vă timp pentru a face ceva bun pentru voi

3 Faceți un gest de bunătate pentru cineva pentru ilumina ziua

4 Faceți o listă de lucruri pentru care simțiți recunoștință și scrieți și motivele

5 Căutați binele în ceilalți și observați punctele lor forte

6 Acordați-vă cinci minute pentru a sta pe loc și a respira

7 Învățați ceva nou și împărtășiți cu cei din jur

8 Spuneți lucruri pozitive persoanelor pe care le întâlniți astăzi

9 Puneți-vă în mișcare. Fiți activi (ideal în aer liber).

10 Mulțumiți unei persoane căreia îi sunteți recunoscători și spuneți-i de ce

11 Opriti toate electronicele cu cel puțin o oră înainte de culcare

12 Socializați cu o persoană din preajma – împărtășiți un zâmbet sau o conversație

13 Alegeți un traseu diferit și vedeți ce observați

14 Măncați sănătos alimente hranitoare

15 Ieșiți afară și observați cinci lucruri frumoase

16 Contribuiți pozitiv la comunitatea locală

17 Fiți blânzi cu voi înșivă atunci când faceți greșeli

18 Reluați contactul cu un prieten vechi

19 Concentrați-vă asupra ceea ce este bine, chiar dacă astăzi pare greu

20 Mergeți la culcare devreme pentru a vă reîncărca bateriile

21 Încearcați ceva nou pentru a ieși din zona de confort

22 Planificați ceva distractiv și invitați alte persoane să vi se alătore

23 Puneți deoparte dispozitive digitale și concentrați-vă pe momentul prezent

24 Faceți un pas mic spre un obiectiv important

25 Decideți să înălțați oamenii mai degrabă decât să îi injoșiți

26 Alegeți unul dintre punctele voastre forte și găsiți o modalitate de a-l folosi astăzi

27 Sfidați gândurile negative și căutați-le partea bună

28 Întrebați alte persoane despre lucrurile care le-au adus bucurie recent

29 Salutați un vecin și cunoașteți-l mai bine

30 Obsevați la câte persoane zâmbiți astăzi

31 Notați speranțele sau planurile voastre de viitor

