

Boldogabb január 2022

SATURDAY



SUNDAY

MONDAY



TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY



FRIDAY



1 Találj három dolgot, amit várhatsz az idén!

2 Szánj időt arra, hogy valami kedveset tegyél magaddal!

3 Tegyél valami kedveset valakiért, hogy felvidítsd a napját!

4 Írj listát azokról a dolgokról, amikért hálás vagy és azt is írd le, hogy miért!

5 Keresd a jót másokban és vedd észre az erősségeiket!

6 Szánj öt percet arra, hogy nyugodtan ülj és lélegezz!

7 Tanulj valami újat és oszd meg másokkal!

8 Mondj pozitív dolgokat azoknak, akikkel ma találkozol!

9 Mozdulj meg! Csinálj valamit, lehetőleg a szabadban!

10 Mondj köszönetet valakinek, akinek hálás vagy és azt is mondd el, hogy miért!

11 Legalább egy órával lefekvés előtt kapcsold ki a kutyüket!

12 Lépj kapcsolatba valakivel a közeledben! Mosolyogj rá, vagy csevegj!

13 Ma válassz egy másik útvonalat és figyeld meg, miket veszel észre!

14 Egyél egészséges ételt, ami valóban táplál!

15 Menj ki és vegyél észre öt dolgot, ami gyönyörű!

16 Járulj hozzá pozitív dolgokkal a közösségedhez!

17 Légy magaddal kíméletes, ha hibázol!

18 Vedd fel újra a kapcsolatot egy réri ismerőssel!

19 Koncentrálj arra, ami jó, még akkor is, ha a mai nap kemény!

20 Feküdj le időben és hagyd magad feltöltődni!

21 Próbálj ki valami újat és lépj ki a komfortzónádból!

22 Tervezz valami szórakoztatót és hívd meg másokat is!

23 Tedd félre a digitális eszközöket és összpontosíts a jelenlétre!

24 Tégy egy kis lépést egy fontos célod felé!

25 Döntsd úgy, hogy felemeled az embereket, nem pedig lehúzkod őket!

26 Válaszd ki egy erősséged és találj módot arra, használhasd!

27 Nézz szembe a negatív gondolatokkal és nézd a jó oldalát!

28 Kérdezz meg másokat arról, mi tette őket boldoggá mostanában?

29 Köszönj a szomszédnak és ismerd meg jobban!

30 Figyeld meg, hány emberre mosolyogsz ma?

31 Írd le a jövőre vonatkozó reményeidet és terveidet!



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together