



FROHES NEUES JAHR KALENDER - JANUAR 2019



MONTAG



DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

7 Schreib 10 Dinge auf, für die du dankbar bist und warum

8 Geh heute eine Stunde früher ins Bett als sonst

9 Nimm dir 10 Minuten, um still zu sitzen und einfach zu atmen

10 Nutze eine deiner persönlichen Stärken auf eine neue Art

11 Lern etwas Neues und teile es mit Anderen

12 Frag andere, was ihnen in letzter Zeit Spaß gemacht hat

13 Danke drei Leuten und sage ihnen auch warum

14 Schalte deine gesamte Technik 2 Stunden vor dem Einschlafen aus

15 Setz etwas für einen guten Zweck in Bewegung

16 Nimm heute eine andere Route und schau, was dir auffällt

17 Rücke eine Sorge ins rechte Licht und versuche, sie loszulassen

18 Geh raus und schau dich nach 5 schönen Dingen um

19 Iss gesunde Lebensmittel, die dich wirklich nähren

20 Führe ein nettes Gespräch mit einem Fremden

21 Nimm Kontakt zu einem alten Freund auf, den du vermisst

22 Sei freundlicher zu dir selbst, wenn du Fehler machst

23 Mach einen kleinen Schritt auf ein wichtiges Ziel zu

24 Probier etwas Neues aus, das dich aus der Komfortzone holt

25 Entscheide dich, andere aufzuheitern statt sie runterzuziehen

26 Unternimm etwas, das Spaß macht (am besten mit Anderen)

27 Leg dein Handy weg und konzentriere dich auf dein Gegenüber

28 Schau bei einem Nachbarn vorbei und lerne ihn besser kennen

29 Hinterfrage negative Gedanken und suche nach der guten Seite

30 Zähle, wie viele Leute du heute anlächelst

31 Schreibe deine Träume und Pläne für die Zukunft auf

"Glück ist der Sinn und Zweck des Lebens" ~ Aristoteles

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Mehr zu den „Ten Keys to Happier Living“, sowie Bücher, Leitfäden, Poster: www.actionforhappiness.org/10-keys