



MUTLU YILLAR TAKVİMİ - OCAK 2019



PAZARTESİ



SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

7 Hayatta minnettar olduğun on şeyi ve sebeplerini listele

8 Normalden bir saat daha erken uyu

9 On dakikanı, hiç bir şey yapmadan oturmaya ve nefes almaya ayır

10 Güçlü yanlarından birini yeni bir şekilde kullan

11 Yeni bir şey öğren ve başkalarıyla paylaş

12 Başkalarına son zamanlarda nelerden keyif aldıklarını sor

13 Minnettar olduğun 3 kişiye teşekkür et ve nedenini söyle

14 Tüm teknolojik aletlerini yatmadan 2 saat önce kapat

15 İyi bir amaç için bir şey yap

16 Bugün başka bir güzergah dene ve farketdiklerini görmeye çalış

17 Sıkıntılı bir duruma başka bir açıdan bakmaya çalış ve bırak gitsin

18 Açıkavaya çık ve güzel olan beş şey farket

19 Bugün seni gerçekten besleyecek sağlıklı besinler ye

20 Bir yabancıyla dostça sohbet et

21 Özlediğin eski bir arkadaşınla temas kur

22 Hata yaptığında kendine karşı daha anlayışlı ol

23 Önemli bir amaca doğru küçük bir adım at

24 Konfor alanından çıkabileceğin yeni bir şey dene

25 İnsanları kötü hissettirmek yerine iyi hissetmelerini sağla

26 Bugün eğlenceli bir şey yap (mümkünse başkalarıyla)

27 Teknolojik aletleri bırakıp tamamen yanındaki kişilere odaklan

28 Bir komşuna selam verip daha iyi tanıma fırsatı yarat

29 Negatif düşüncelerinden uzaklaşıp olayların iyi yanlarını gör

30 Bugün kaç kişiye gülümsediğini say

31 Hayallerini ve gelecek planlarını yaz

"Mutluluk, hayatın anlamı ve amacıdır."

~ Aristo

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys