



CALENDARIO FELIZ AÑO NUEVO - ENERO 2019



LUNES



7 Escribe diez cosas por las que sientas gratitud a la vida y por qué

14 Apaga toda tu tecnología 2 horas antes de acostarte

21 Retoma el contacto con un viejo amigo al que echas de menos

28 Saluda a un vecino y conócelo mejor

MARTES

1 Piensa en tres cosas buenas que deseas para este año

8 Acuéstate una hora antes de lo normal

15 Ayuda a conseguir algo que sea por una buena causa

22 Sé más amable contigo mismo cuando cometas errores

29 Cuestiona tus pensamientos negativos y busca el lado positivo

MIÉRCOLES

2 Busca las cosas buenas en los demás y nota sus puntos fuertes

9 Tómate diez minutos para sentarte y respirar

16 Hoy, toma un camino diferente y fíjate en las cosas que notas

23 Da un pequeño paso hacia una meta importante

30 Cuenta a cuánta gente le sonríes hoy

JUEVES

3 Lleva a cabo tres buenas obras "extra" para otras personas

10 Utiliza una de sus fortalezas personales de una manera nueva

17 Toma distancia respecto a algo que te preocupa y trata de dejarlo pasar

24 Prueba algo nuevo para salir de tu zona de comfort

31 Escribe tus sueños y planes para el futuro

VIERNES

4 Hoy, tómate un tiempo para hacer algo sea amable contigo

11 Aprende algo nuevo y compártelo con los demás

18 Sal afuera y nota cinco cosas que son hermosas

25 Decide potenciar a la gente en lugar de rebajarla cuando se equivoque

SÁBADO

5 Díle algo positivo a todas las personas con las que hables hoy

12 Pregunta a otros acerca de las cosas que han disfrutado últimamente

19 Hoy, come alimentos sanos que realmente te nutran

26 Hoy, haz algo divertido (idealmente con otros)

DOMINGO

6 Haz una actividad física adicional de 15 minutos (mejor al aire libre)

13 Da las gracias a tres personas y díles por qué les estás agradecido

20 Mantén una charla amistosa con alguien a quien no conoces

27 Guarda tus dispositivos y concéntrate en la persona con la que estás

"La felicidad es el sentido y el propósito de la vida" (Aristóteles)

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Obtenga más información sobre las Diez Claves para una Vida Más Feliz, incluyendo libros, guías, carteles y más aquí: www.actionforhappiness.org/10-keys