



HAPPY NEW YEAR CALENDAR - GENNAIO 2019



LUNEDÌ



MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

7 Annota dieci cose per cui ti senti grato nella vita

8 Vai a letto un'ora prima del solito

9 Prenditi dieci minuti per sederti e respirare

10 Usa in modo nuovo uno dei tuoi punti di forza

11 Impara qualcosa di nuovo e condividilo

12 Interessati alle recenti esperienze piacevoli altrui

13 Ringrazia tre persone cui sei grato e spiega loro il motivo

14 Spegni la tecnologia due ore prima di andare a letto

15 Fai accadere qualcosa per una giusta causa

16 Prendi una strada differente e nota le novità

17 Guarda in prospettiva una difficoltà e lasciala andare

18 Esci e nota cinque cose che reputi bellissime

19 Mangia cibo sano che ti nutra realmente

20 Conversa amichevolmente con uno sconosciuto

21 Riprendi i contatti con un amico di cui senti la mancanza

22 Sii gentile con te stesso, quando sbagli

23 Compi uno step verso un obiettivo importante

24 Sperimenta una novità, per uscire dalla zona di confort

25 Aiuta le persone a rialzarsi anzichè abatterle

26 Fai qualcosa di divertente (meglio se in compagnia)

27 Metti via il cellulare e porta il focus alle persone

28 Saluta un vicino e cerca di approfondire la conoscenza

29 Sfida i pensieri negativi e guarda al lato positivo

30 Conta a quante persone riesci a sorridere

31 Trascivi i tuoi sogni e progetti per il futuro

"Felicità è significato e scopo della vita" ~ Aristotele

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Scopri di più sui dieci fondamenti per una Vita Felice, incluso libri, manuali, poster e altro qui: www.actionforhappiness.org/10-keys