



CALENDARI FELIÇ ANY NOU - GENER 2019



DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

7 Escriu deu coses per les quals et sents agraït a la vida i explica perquè

8 Ves-te'n a dormir una hora abans del que és habitual

9 Pren-te deu minuts per assegurar-te i respirar

10 Utilitza un dels teus punts forts de forma nova

11 Aprèn alguna cosa nova i comparteix-la amb els altres

12 Parla amb altres persones sobre coses que han gaudit fent darrerament

13 Dóna les gràcies a tres persones i explica'ls perquè et sents agraït

14 Apaga tots els teus dispositius electrònics dues hores abans d'anar-te'n a dormir

15 Ajuda a aconseguir alguna cosa per una bona causa

16 Avui, pren un camí diferent i fixa't amb el que descobreixes

17 Pren distància respecte a quelcom que et preocupa i deixa-ho passar

18 Surt a l'exterior i percep quatre coses que siguin boniques

19 Avui menja aliments sans, que realment et nodreixin

20 Tingues una conversa amb algú a qui no coneixes

21 Reprèn el contacte amb un vell amic a qui enyores

22 Sigues més amable amb tu mateix quan comets errors

23 Dóna una petita passa cap a una fita important

24 Prova de fer alguna cosa nova per sortir de la teva zona de confort

25 Apodera els altres enlloc de menysprear-los quan s'equivoquen

26 Avui fes alguna cosa divertida (millor, si és amb altres)

27 Guarda els teus dispositius i concentra't amb la persona amb qui estàs

28 Saluda un veïnat i esforça't per conèixer-lo millor

29 Qüestionem els teus pensaments negatius i cerca la part positiva

30 Compta a quantes persones avui somrius

31 Escriu els teus somnis i plans per al futur

"La felicitat és el sentit i el propòsit de la vida" (Aristòtil)

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Aconseguiu Més informació sobre les Deu Claus per a una Vida Més Felïç, incloent llibres, guies, cartells. aquí: www.actionforhappiness.org/10-keys