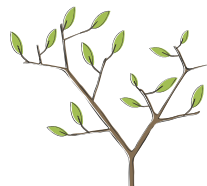




# СЧАСТЛИВО-НОВОГОДНИЙ КАЛЕНДАРЬ - ЯНВАРЬ 2019



## ПОНЕДЕЛЬНИК



## ВТОРНИК

## СРЕДА

## ЧЕТВЕРГ

## ПЯТНИЦА

## СУББОТА

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

**7** Запишите десять пунктов: за что в жизни вы благодарны и почему?

**8** Отправьтесь спать на час раньше обычного

**9** Десять минут посидите спокойно и просто дышите

**10** Используйте одну из своих сильных сторон по-новому

**11** Узнайте что-то новое и поделитесь с другими

**12** Спрашивайте людей о том, что недавно их порадовало

**13** Скажите спасибо трем людям и объясните, за что вы им благодарны

**14** Отключите все гаджеты за 2 часа до сна

**15** Сделайте что-то для доброго дела

**16** Сегодня выберите другой маршрут и посмотрите, что заметите по пути

**17** Посмотрите с другой стороны на то, что беспокоит, и постарайтесь отпустить

**18** Выйдя на улицу, обратите внимание на пять прекрасных вещей

**19** Позаботьтесь о себе - ешьте сегодня здоровую пищу

**20** Поболтайте по-дружески с незнакомцем

**21** Возобновите общение со старым другом, по которому скучаете

**22** Будьте добрее к себе, когда совершаете ошибки

**23** Сделайте маленький шаг к важной цели

**24** Попробуйте что-то новое, чтобы выйти из зоны комфорта

**25** Примите решение воодушевлять людей, а не унижать их

**26** Сегодня займитесь чем-то интересным (лучше вместе с кем-то)

**27** Отложите гаджеты и полностью сфокусируйтесь на тех, кто рядом

**28** Поздоровайтесь с соседом и лучше познакомьтесь с ним

**29** Поставьте под сомнение свои негативные мысли, поищите хорошее

**30** Скольким людям сегодня вы улыбнетесь?

**31** Запишите свои мечты и планы на будущее

"Счастье есть смысл и назначение жизни" ~ Аристотель

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Узнайте больше о 10 ключах к более счастливой жизни, включая книги, руководства, постеры и другое здесь: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)