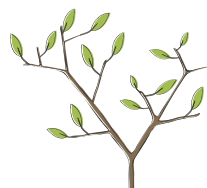




BOLDOG ÚJ ÉV NAPTÁR - 2019 JANUÁR



HÉTFŐ



KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

7 Írj le 10 dolgot, amiért hálás vagy az életedben! Írd le azt is, miért!

8 Feküdj ma le egy órával hamarabb, mint máskor!

9 Tölts tíz percet csendben ülve és csak lélegezz!

10 Használd egyéni erősségeidet egy kicsit ma másként!

11 Tanulj meg valami újat és oszd meg másokkal!

12 Érdeklődj másoktól, mi okozott nekik legutóbb örömet!

13 Mondj köszönetet három embernek, akinek hálás vagy! Mondd el, miért!

14 Kapcsolj ki minden eszközt két órával lefekvés előtt!

15 Tégy valamit egy jó ügyért!

16 Válassz ma egy másik útvonalat és figyeld meg a környezetet!

17 Lépj egy lépést hátra és próbálj nem aggódni!

18 Menj ki a szabadba és fedezz fel öt dolgot, ami gyönyörű!

19 Fogyassz ma egészséges ételt, ami valóban tápláló!

20 Csevegj barátságosan egy idegennel!

21 Vedd fel a kapcsolatot egy régi baráttal, aki hiányzik!

22 Légy magaddal elnézőbb, ha hibázol!

23 Tégy egy kis lépést előre egy fontos célodért!

24 Próbálj ki valami újat, hogy kimozdulj a komfortzónádból!

25 Válaszd azt, hogy emelsz másokat, ahelyett, hogy lehúznád őket!

26 Csinálj ma valami mókásat! (Lehetőleg másokkal együtt!)

27 Tedd el az eszközeidet és teljesen arra fókuszálj, akivel együtt vagy épp!

28 Köszönj a szomszédaidnak és próbáld őket jobban megismerni!

29 Dacolj a negatív gondolatokkal és találd meg a jót mindenben!

30 Számold meg, hány emberre mosolyogtál ma!

31 Írd le az álmaidat és tervezd el a jövőd!

"A boldogság az élet értelme és egyetlen célja" ~ Arisztotelész

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org