



FROHES NEUES JAHR KALENDER - JANUAR 2021



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



"Glück ist, wenn das, was du denkst, das, was du sagst, und das, was du tust, in Harmonie sind" - Gandhi

1 Finde drei gute Dinge, auf die du dich dieses Jahr freust

2 Nimm dir heute Zeit, um etwas Gutes für dich selbst zu tun

3 Vollbringe eine gute Tat, um jemanden den Tag zu verschönern

4 Wofür bist Du im Leben dankbar? Und warum?

5 Suche das Gute in anderen und erkenne ihre Stärken

6 Sitze heute fünf Minuten still und atme

7 Lerne etwas Neues und teile es mit anderen

8 Sag positive Dinge zu den Menschen, die du heute triffst

9 Beweg dich und sei aktiv (am besten im Freien)

10 Sag jemandem, wofür du ihm dankbar bist

11 Schalte PC, TV, Handy zwei Stunden vor dem Schlafen aus

12 Kontaktiere Menschen um dich herum, durch ein Wort oder

13 Sei freundlich zu dir selbst, wenn du Fehler machst

14 Nimm heute einen anderen Weg. Was fällt dir auf?

15 Iss heute etwas Gesundes, das dich wirklich nährt

16 Geh raus und finde fünf Dinge, die schön sind

17 Leiste einen positiven Beitrag für eine gute Sache

18 Konzentriere dich auf Gutes, auch wenn es schwierig ist

19 Nimm Kontakt zu einem alten Freund auf, den du vermisst

20 Geh rechtzeitig ins Bett und gönn dir Zeit zum Auftanken

21 Mach einen kleinen Schritt zu einem wichtigen Ziel

22 Komm aus deiner Komfortzone und probiere etwas Neues

23 Plane etwas, das Spaß macht, und lade andere dazu ein

24 Leg digitale Geräte weg und konzentriere dich auf den Moment

25 Ermuntere andere, anstatt sie zu entmutigen

26 Begrüße einen Nachbarn und lerne ihn besser kennen

27 Hinterfrage deine negativen Gedanken und suche das Positive

28 Frage jemanden, welche Dinge ihm in letzter Zeit gefallen haben

29 Nutze eine deiner Stärken auf eine neue Art und Weise

30 Zähle, wie viele Menschen du heute anlächeln kannst

31 Schreibe deine Hoffnungen und Pläne für die Zukunft auf

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org