



# HANDLINGSKALENDER: LYCKLIGARE JANUARI 2021



MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG



"Lycka är när vad du tänker, vad du säger, och vad du gör är i harmoni"- Gandhi

1 Hitta tre bra saker att se fram emot i år

2 Ta dig tid idag att göra något snällt för dig själv

3 Lys upp någons dag genom att göra något vänligt

4 Lista saker du känner dig tacksam för i livet och varför

5 Leta efter det goda i andra och lägg märke till deras styrkor

6 Ta fem minuter att sitta stilla och bara andas

7 Lär dig något nytt och dela det med andra

8 Säg positiva saker till de människor du träffar idag

9 Rör dig. Gör något fysiskt aktivt (helst utomhus)

10 Tacka någon som du är tacksam för och berätta varför

11 Stäng av All din teknik 2 timmar före läggdags

12 Dela ett leende eller chatta med någon närstående

13 Var generös mot dig själv när du gör misstag

14 Ta en annan väg idag och se vad du upptäcker

15 Ät hälsosam mat idag som verkligen ger dig näring

16 Gå ut och lägg märke till fem saker som är vackra

17 Bidra till en välgörenhet eller ditt grannskap

18 Fokusera på vad som är bra, även om det känns tufft idag

19 Återuppta kontakt med en gammal vän du saknar

20 Lägg dig i god tid och ladda batterierna

21 Ta ett litet steg mot ett viktigt mål

22 Testa något nytt för att komma ut ur din bekvämlighetszon

23 Planera något roligt och bjud med dig andra

24 Lägg bort skärmar och fokusera på att vara i ögonblicket

25 Bestäm dig för att lyfta upp människor idag

26 Säg 'Hej' till en granne och lär känna dem bättre

27 Utmana dina negativa tankar och leta det positiva

28 Fråga andra om saker de nyligen njutit av

29 Använd en av dina personliga styrkor på ett nytt sätt

30 Räkna hur många människor du kan le mot idag

31 Skriv ner dina planer eller förhoppningar för framtiden

ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Läs mer om månadens tema på [www.actionforhappiness.org/happier-january](http://www.actionforhappiness.org/happier-january)

Lyckligare · Vänligare · Tillsammans