



КАЛЕНДАР ДІЙ: ЩАСЛИВІШИЙ СІЧЕНЬ 2021



ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



"Щастя — це коли те, що ти думаєш, говориш і робиш, знаходиться в повній гармонії" - Ганді

1 Придумай три добрі речі, на які ти очікуєш цього року

2 Знайди час та побав себе чимось приємним

3 Покращи чийсь день, зробивши добру справу

4 Склади список речей, за які ти вдячний і чому

5 Спробуй віднайти щось добре в кожному

6 Знайди 5 хвилин, щоб просто посидіти. Дихай!

7 Навчись чомусь новому та навчи інших

8 Кажі щось позитивне кожному, кого зустрінеш

9 Рухайся! День фізичних вправ (ідеально, якщо навулиці)

10 Подякуй людині, якій ти вдячний, та поясни за що

11 Вимкни всі гаджети за 2 години до сну

12 Поділися посмішкою чи добрим словом з незнайомцем

13 Будь добрим до себе, коли робиш помилки

14 Спробуй новий маршрут. Роздивись навкруги

15 Сьогодні день корисної та поживної їжі

16 Вийди навулицю та відшукай п'ять прекрасних речей

17 Зроби щось для доброї справи

18 Сфокусуйся на позитивному, навіть якщо це не твій день

19 Відшукай старого знайомого, за яким ти сумуєш

20 Вкладися спати раніше та дай собі час відновитись

21 Зроби невеличкий крок до важливої мети

22 Зроби щось нове, вийди за межі зони комфорту

23 Заплануй щось веселе та запроси інших приєднатись

24 Відклади гаджети та сфокусуйся на «тут і зараз»

25 Подумай над тим, що краще підтримувати, ніж пригнічувати

26 Привітайся з сусідом, познайомся ближче

27 Відкинь негативні думки та сконцентруйся на позитивному

28 Розпитай знайомих про речі, які їм подобаються

29 Використай одну зі своїх сильних сторін якимось по-новому

30 Порахуй, скільком людям ти зможеш посміхнутися

31 Запиши свої сподівання та плани на майбутнє

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Дізнайся більше про тему місяця на www.actionforhappiness.org/happier-january

Щасливіше · Добріше · Разом