



ACTION CALENDAR: ILOISEMPI TAMMIKUU 2021



MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI



"Onni on, kun mitä ajattelet, mitä sanot ja mitä teet, ovat sopusoinnussa" - Gandhi

4 Kirjoita mistä asioista tunnet elämässäsi kiitollisuutta ja miksi

5 Etsi muista hyvää ja huomaa heidän vahvuutensa

6 Istu viisi minuuttia hiljaa paikallasi vain hengittäen

7 Opi jotain uutta ja jaa se muiden kanssa

1 Mieti kolme hyvää asiaa, joita voit odottaa tänä vuonna

2 Järjestä tänään aikaa itsesi hellimiselle

3 Tee ystävällinen teko jollekin ja ilahduta näin hänen päivänsä

11 Sammuta digilaitteet kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa

12 Ilahduta jotakuta lähelläsi hymyllä tai keskustelulla

13 Ole lempeä itsellesi kun teet virheitä

14 Kulje uutta reittiä ja tee havaintoja ympäristöstäsi

15 Helli tänään kehoasi ravintorikkaalla ruoalla

16 Mene ulos ja huomaa viisi kaunista asiaa

17 Osallistu hyväntekeväisyyteen tai vapaaehtoistyöhön

18 Keskity myönteiseen vaikka päivä tuntuisi raskaalta

19 Ota yhteyttä ikävöimääsi vanhaan ystävään

20 Varaa aikaa palautumiseen ja mene ajoissa nukkumaan

21 Ota pieni askel kohti tärkeää tavoitetta

22 Kokeile jotain uutta mukavuusalueesi ulkopuolelta

23 Suunnittele jotain hauskaa ja kutsu muita mukaan

24 Unohda digilaitteet hetkeksi ja keskity läsnäoloon

25 Kannattele ihmisiä sen sijaan että painaisit heitä alas

26 Tervehdi naapuriasi ja tutustu häneen paremmin

27 Haasta negatiiviset ajatukset etsien myönteisiä puolia

28 Kysy muilta mistä he ovat nauttineet viime aikoina

29 Käytä jotain vahvuuksistasi uudella tavalla

30 Laske kuinka monelle ihmiselle ehdit hymyillä tänään

31 Kirjoita muistiin toiveesi tai tulevaisuuden suunnitelmat

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/happier-january

Happier · Kinder · Together