



HEATEGUDE KALENDER: ÖNNELIKUM JAANUAR 2021



ESMASPÄEV

TEISIPÄEV

KOLMAPÄEV

NELJAPÄEV

REEDE

LAUPÄEV

PÜHAPÄEV



"Õnnelikkus on see kui sinu mõtted, sõnad ja teod on omavahel harmoonias" - Gandhi

1 Leia kolm head asja mida uuel aastal oodata

2 Leia aega, et enda jaoks midagi head teha

3 Tee midagi head kellegi teise heaks, et tema päev oleks kaunim

4 Kirjuta nimekiri asjadest, mille üle oled tänulik ja miks

5 Otsi teistes head ja märka nende tugevaid külgi

6 Võta enda jaoks viis minutit, kus istud vaikselt ja lihtsalt hingad

7 Õpi midagi uut ja jaga seda teistega

8 Ütle positiivseid asju inimestele, kellega täna kokku saad

9 Hakka liikuma! Tee midagi füüsiliselt aktiivset (soovitavalt õues)

10 Täna kedagi, kellele oled tänulik ja ütle talle miks

11 Lülita välja kõik oma nutiseadmed 2 tundi enne magamaminekut

12 Võta ühendust mõne oma lähedasega ning jaga oma naeratust või vestle temaga

13 Ole enda vastu õrn kui teed vigu

14 Vali iga päev erinev teekond või rada ja jälgi mida paned tähele

15 Söö täna tervislikku toitu mis sind tõeliselt toidab

16 Mine õue ja märka seal viit ilusat asja

17 Paku endast välja midagi head oma kogukonna hüvanguks

18 Keskendu heale isegi kui seda on raske teha

19 Võta ühendust hea sõbraga, kelle kohalolust tunned puudust

20 Mine varakult voodisse ja puhka korralikult

21 Tee väike samm tähtsa eesmärgi suunas

22 Katseta midagi uut, mis viib su mugavustsoonist väljapoole

23 Planeeri midagi toredat ja kutsu teisi endaga ühinema

24 Pane oma digiseadmed ära ja veeda aega praeguses hetkes olles

25 Otsusta, et tõstad inimeste tuju, mitte ei langeta seda

26 Ütle oma naabrile tere ning õpi teda paremini tundma

27 Esita väljakutse oma negatiivsetele mõtetele ja otsi positiivseid aspekte

28 Küsi teistelt inimestelt selle kohta, millest nad hiljuti rõõmu tundnud on

29 Kasuta üht oma tugevat külge uuel moel

30 Loe kokku mitmele inimesele suudad täna naeratada

31 Kirjuta üles oma tulevikuplaanid või lootused

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Loe rohkem selle kuu teema kohta: www.actionforhappiness.org/happier-january

Õnnelikum · Lahkem · Kõik koos