



# KALENDARZ DZIAŁAŃ NA SZCZĘŚLIWSZY STYCZEŃ 2021



PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



**Szczęściem jest, gdy to, co myślisz, co mówisz i co robisz, pozostaje ze sobą w harmonii." - Gandhi**

**4** Napisz listę rzeczy, za które I dlaczego jesteś w życiu wdzięczny

**5** Szukaj dobra w innych i zauważaj ich mocne strony

**6** Poświęć pięć minut, aby usiąść spokojnie i po prostu pooddychać

**7** Naucz się czegoś nowego i podziel się tym z innymi

**1** Znajdź trzy dobre rzeczy, na które warto czekać w tym roku

**2** Znajdź dziś czas, aby zrobić dla siebie coś dobrego

**3** Zrób dla kogoś dobry uczynek, aby uprzyjemnić mu dzień

**11** Wyłącz urządzenia elektroniczne na 2 godziny przed snem

**12** Nawiąż kontakt z kimś obok Ciebie - uśmiechnij się lub porozmawiaj

**13** Bądź dla siebie wyrozumiały, gdy popełniasz błędy

**14** Przejdź się inną trasą i zwróć uwagę na to, co widzisz dookoła

**8** Powiedz coś pozytywnego każdemu, kogo dzisiaj spotkasz

**9** Rusz się! Wykonaj dzisiaj jakąś aktywność fizyczną (najlepiej na zewnątrz)

**10** Powiedz komuś za co i dlaczego jesteś mu wdzięczny

**18** Skup się na tym, co dobre, nawet jeśli dzień wydaje się trudny

**19** Odnów kontakt ze starym przyjacielem, za którym tęsknisz

**20** Połóż się spać o rozsądnej porze i daj sobie czas na regenerację

**21** Zrób mały krok w kierunku ważnego celu

**15** Zjedz coś zdrowego, coś co naprawdę Cię odżywi

**16** Wyjdź na zewnątrz i odkryj pięć pięknych rzeczy

**17** Wspomóż słuszną sprawę lub swoją społeczność

**25** Bądź tym, który wzmacnia innych, a nie ich zniechęca.

**26** Przywitaj się z sąsiadem i dowiedz się o nim, czegoś więcej

**27** Odrzuć negatywne myśli i poszukaj pozytywów

**28** Zapytaj innych o to, co im się ostatnio spodobało

**22** Spróbuj czegoś nowego, aby wyjść ze swojej strefy komfortu

**23** Zaplanuj coś fajnego i zaproś innych, aby do Ciebie dołączyli

**24** Odtóż urządzenia cyfrowe i skup się na obecnej chwili

**30** Policz, do ilu osób uda Ci się dzisiaj uśmiechnąć

**31** Spisz swoje nadzieje i plany na przyszłość

ACTION FOR HAPPINESS



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

Dowiedz się więcej o temacie miesiąca na: [www.actionforhappiness.org/happier-january](http://www.actionforhappiness.org/happier-january)

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem