



ACTION CALENDAR: GENNAIO FELICE 2021



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA



"Felicità è quando ciò che pensi, ciò che dici e ciò che fai sono in sintonia" - Gandhi

1 Realizza tre cose positive che ti aspetti da quest'anno

2 Fai qualcosa di gentile per te stesso

3 Rallegra la giornata di qualcuno con un'azione gentile

4 Scrivi una lista della gratitudine e motivala

5 Guarda il bello negli altri e nota i loro punti di forza

6 Prenditi 5 minuti per fermarti e respirare

7 Impara qualcosa di nuovo e condividilo con gli altri

8 Di cose positive a coloro che incontri oggi

9 Muoviti. Sii attivo fisicamente (meglio se all'aperto)

10 Ringrazia qualcuno cui sei grato e motivati

11 Spegni la tecnologia 2 ore prima di andare a letto

12 Connettiti con qualcuno vicino a te

13 Sii gentile con te stesso quando sbagli

14 Fai una strada diversa e nota le novità

15 Mangia cibo sano che sappia realmente nutrirti

16 Esci e nota cinque cose bellissime

17 Contribuisci positivamente ad una causa cui tieni

18 Focalizzati sul bello, anche se è difficile

19 Riprendi i contatti con un vecchio amico

20 Vai a letto presto e ricaricati

21 Compisci un piccolo passo verso un goal importante

22 Sperimenta qualcosa per uscire dalla tua zona di comfort

23 Pianifica qualcosa di divertente e coinvolgi gli altri

24 Metti da parte la tecnologia e stai nel presente

25 Scegli di sollevare gli altri anziché abbatterli

26 Saluta un vicino e fate conoscenza

27 Sfida i pensieri negativi e guarda al lato positivo

28 Chiedi alle persone cosa le ha appassionato di recente

29 Usa uno dei tuoi punti di forza in un modo nuovo

30 Conta a quante persone riesci a sorridere oggi

31 Annota speranze e progetti per il futuro

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Scopri di più sul tema del mese: www.actionforhappiness.org/happier-january

Felici · Gentili · Uniti