

# ژانویه شادتر: تقویم عملیاتی



۲۰۲۱

یکشنبه

شنبه

جمعه

پنجشنبه

چهارشنبه

سه شنبه

دوشنبه

**3** امروز يك كار خوب برای يك نفر انجام بده تا روزشان را بسازی.

**2** امروز وقتی را در نظر بگیر تا با خودت مهربان باشی.

**1** سه کار خوب را لیست کن و به دنبال انجام دادن آنها در سال جاری باش.

"خوشحالی وقتی اتفاق میافتد که افکار، کلام و اعمال تو همه با هم هماهنگ باشند." - گاندی



**10** امروز از يك نفر تشکر کن و دلیلش را هم به آنها بگو.

**9** حرکت کن. امروز تحرك داشته باش و يك ورزش انجام بده (ترجیحا در محیط باز).

**8** با کسانی که امروز ملاقات میکنی حرفهای مثبت بزن.

**7** يك مطلب جدید یاد بگیر و به بقیه هم یاد بده.

**6** پنج دقیقه وقت فقط برای نشستن و تنفس همراه با تمرکز اختصاص بده.

**5** به دنبال خوبیها و نقاط قوت دیگران باش.

**4** از چیزهایی که در زندگی سپاسگزار هستی و همچنین دلیل آنها يك لیست تهیه کن.

**17** امروز به يك خیریه کمک کن.

**16** برو بیرون و پنج چیز زیبا در اطرافت پیدا کن.

**15** امروز مواد غذایی که برای بدنت و سلامتی مفید هستند مصرف کن.

**14** امروز مسیرت را عوض کن و ببین متوجه چه چیز جدیدی میشی.

**13** وقتی اشتباه میکنی، به خودت سخت نگیر و با خود مهربان باش.

**12** برای يك گپ دوستانه و اوقات خوب با یکی از دوستانت تماس بگیر.

**11** تمام وسایل الکترونیکی خودت را دو ساعت قبل از خواب خاموش کن.

**24** همه وسایل الکترونیکی رو کنار بگذار و به بودن در لحظه اکنون تمرکز کن.

**23** يك سرگرمی برنامه ریزی کن و دیگران را هم دعوت کن.

**22** يك کار جدید شروع کن تا از محدوده امنیت خارج بشی.

**21** يك قدم کوچک به سمت يك هدف بزرگ بردار.

**20** به موقع برای خواب شب آماده شو تا زمان کافی برای تجدید قوا داشته باشی.

**19** با دوستی قدیمی که مدتها بی خبر بودی تماس بگیر.

**18** به خوبیها تمرکز کن حتی اگر روز سختی را پیش رو داری.

**31** امیدها و برنامه های آینده ات را بنویس.

**30** امروز تا میتونی به همه لبخند بزن.

**29** از نقاط قوت فردی خود در يك راه جدید استفاده کن.

**28** از دیگران در مورد تجربیات لذت بخش اخیرشون سوال بپرس.

**27** افکار منفی خود را به چالش بکش و به دنبال نکته مثبت باش.

**26** به همسایه ات سلامی کن و سعی کن آنها را بهتر بشناسی.

**25** به فکر بالا بردن روحیه اطرافیان باش، نه اینکه به آنها احساس بی ارزشی بدهی.

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

شادتر. مهربان تر. باهمدیگر

www.actionforhappiness.org/happier-january برای آشنایی بیشتر به این وبسایت مراجعه کنید.