



# CALENDARIO DE ACCIÓN : ENERO MÁS FELIZ 2021



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



**«La felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía» - Gandhi**

**4** Escribe una lista de cosas por las que te sientas agradecido/a a la vida y explica por qué

**5** Fíjate en las cosas buenas en los/las demás y nota sus puntos fuertes

**6** Dedicar cinco minutos para sentarte en calma y simplemente respirar

**7** Aprende algo nuevo y compártelo con los demás

**1** Piensa en tres cosas buenas que deseas para este año

**2** Hoy, dedica un tiempo a hacer algo amable hacia ti mismo/a

**3** Haz cosas amables para alguien y ayúdala a alegrar su día

**11** Apaga tus dispositivos electrónicos 2 horas antes de acostarte

**12** Conecta con alguien cercano: comparte una sonrisa o un rato de conversación

**13** Sé amable contigo mismo/a cuando cometas errores

**14** Hoy, toma un camino diferente y fíjate en lo que descubres

**15** Hoy, come alimentos sanos que realmente te nutran

**16** Sal al exterior y fíjate en cinco cosas que son hermosas

**17** Contribuye positivamente a una buena causa o en tu comunidad

**18** Céntrate en las cosas buenas, incluso si hoy es un día difícil

**19** Retoma el contacto con un viejo amigo al que echas de menos

**20** Vete a la cama temprano y date tiempo para recargar energías

**21** Da un pequeño paso hacia una meta importante

**22** Prueba algo nuevo que te haga salir de tu zona de confort

**23** Piensa en algo divertido e invita a otros/as para hacerlo juntos/as

**24** Guarda los dispositivos digitales y céntrate en el momento presente

**25** Proponte animar a la gente, en lugar de hacerla sentir mal

**26** Saluda a un/a vecino/a y conócelo/a mejor

**27** Cuestiona tus pensamientos negativos y busca el lado positivo de las cosas

**28** Pregunta a otras personas acerca de cosas de las que han disfrutado últimamente

**29** Usa una de tus fortalezas personales de una manera nueva

**30** Cuenta a cuántas personas puedes sonreír hoy

**31** Escribe tus sueños y planes de futuro

ACTION FOR HAPPINESS



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

Obtén más información sobre el tema de este mes en: [www.actionforhappiness.org/happier-january](http://www.actionforhappiness.org/happier-january)

Más felices • Más amables • Juntos/as