



CALENDARI D' ACCIÓ: GENER MÉS FELIÇ 2021



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE



"La felicitat és quan el que penses, el que dius i el que fas estan en harmonia» (Gandhi)

1 Pensa en tres coses bones que desitges per aquest any

2 Avui, pren-te temps per fer alguna cosa amable amb tu mateix/-a

3 Sigues amable amb algú i ajuda'l a alegrar el seu dia

4 Escriu una llista de coses per les quals et sents agraït/da a la vida i explica perquè

5 Cerca les coses bones que tenen els altres i fixa't en els seus punts forts

6 Pren-te cinc minuts per assegurar-te, estar en calma i respirar

7 Aprèn alguna cosa nova i comparteix-la amb els altres

8 Digues alguna cosa positiva amb totes les persones amb què avui parlis

9 Mou-te. Fes alguna activitat física, si pot ser, a l'exterior

10 Dóna les gràcies a una persona i explica-li perquè et sents agraït/da

11 Apaga tots els teus dispositius electrònics dues hores abans d'anar-te'n a dormir

12 Connecta amb algú proper: comparteix un somriure o una estona de conversa

13 Sigues més amable amb tu mateix quan comets errors

14 Avui, pren un camí diferent i fixa't amb el que descobreixes

15 Avui menja aliments sans, que realment et nodreixin

16 Surt a l'exterior i fixa't amb cinc coses que siguin boniques

17 Contribueix de manera positiva per a una bona causa o fes alguna cosa per la teva comunitat

18 Centra't en les coses bones, fins i tot si el dia d'avui és difícil

19 Reprèn el contacte amb un vell amic a qui enyores

20 Ves-te'n a dormir prest i dona't temps per carregar energies

21 Dóna una petita passa cap a una fita important

22 Prova de fer alguna cosa nova per sortir de la teva zona de confort

23 Pensa en alguna activitat divertida i convida altres persones a fer-la junts

24 Guarda els teus dispositius i concentra't en el moment present

25 Proposa't animar els altres, enlloc de fer-los sentir malament

26 Saluda un veïnat i esforça't per conèixer-lo millor

27 Qüestiona els teus pensaments negatius i cerca la part positiva

28 Pregunta a altres persones sobre coses que han gaudit fent darrerament

29 Utilitza un dels teus punts forts de forma nova

30 Compta a quantes persones pots somriure avui

31 Escriu els teus somnis i plans per al futur

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Obté més informació sobre el tema d'aquest este mes a: www.actionforhappiness.org/happier-january

Més feliços • Més amables • Junts