



VEIKSMO KALENDORIUS: LAIMINGESNIS SAUSIS 2021



PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS



„Laimė yra tada, kai, tai ką galvoji, ką sakai ir ką darai, yra harmonijoje“, - Gandhi

4 Parašyk dalykus, už kuriuos ir kodėl esi dėkingas savo gyvenime

5 Ieškok gėrio kituose ir pastebėk jų stipriąsias puses

6 Skirk 5 minutes ramiai pasėdėti ir tiesiog kvėpuoti

7 Išmok kažką naujo ir tuo pasidalink su kitais

1 Rask 3 gerus dalykus, kurių gali siekti šiais metais

2 Skirk laiko, kad padarytumei sau ką nors malonaus

3 Atlik gerą darbą, kuris praskaidrintų kito dieną

11 Išjunk visas technologijas likus 2 valandoms iki miego

12 Susisiek su artimaisiais - pasidalink šypsena ar pabendrauk

13 Būk malonus sau, kai padarai klaidą

14 Šiandien pasirink kitą maršrutą ir stebėk kelią

8 Ištark pozityvius žodžius žmonėms, su kuriais bendrauji

9 Būk fiziškai aktyvus (geriausiai lauke)

10 Padėkok, kam esi dėkingas, ir pasakyk, kodėl

18 Sutelk dėmesį, kas gera, net jei tau yra sunku

19 Susisiek su senu draugu, kurio ilgiesi

20 Laiku eik miegoti ir leisk sau pailsėti

21 Ženk mažą žingsnį tau svarbaus tikslo link

15 Valgyk sveiką maistą, kuris tikrai pamaitina

16 Išeik į lauką ir pastebėk 5 gražius dalykus

17 Teigiamai prisidėk prie svarbios misijos ar savo bendruomenės

25 Apsispręsk paskatinti ir įkvėpti žmones, o ne kritikuoti

26 Pasisveikink su kaimynu ir geriau jį pažink

27 Mesk iššūkį savo neigiamoms mintims ir ieškok gerųjų pusių

28 Paklausk kitų, kuo jie neseniai džiaugėsi

22 Išbandyk ką nors naujo, tai padės išėiti iš komforto zonos

23 Suplanuok pramogą ir pakviesk kitus prisijungti

24 Atidėk į šoną skaitmenines priemones ir susitelk į dabarties akimirką

29 Panaudok vieną savo asmeninę stiprybę nauju būdu

30 Suskaičiuok, keliems žmonėms šiandien padėjai nusišypsoti

31 Užsirašyk savo ketinimus ar ateities planus

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Sužinok daugiau apie šio mėnesio temą apsilankęs www.actionforhappiness.org/happier-january

Laimingesni · Malonesni · Kartu