



# Ημερολόγιο: Ευτυχισμένος Ιανουάριος 2021



ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ



«Ευτυχία είναι όταν ό,τι σκέφτεσαι, ό,τι λες και ό,τι κάνεις είναι σε αρμονία» - Gandhi

**1** Διαλέξτε 3 πράγματα να προσμένετε φέτος

**2** Βρείτε χρόνο να κάνετε κάτι καλό για εσάς

**3** Κάντε καλό σε κάποιον άλλο και φτιάξτε τη μέρα του

**4** Γράψτε μία λίστα με πράγματα που ευγνωμονείτε στη ζωή σας

**5** Δείτε τα καλά στους άλλους και παρατηρήστε τις δυνατότητες τους

**6** Πάρτε χρόνο και αναπνεύστε για 5'

**7** Μάθετε κάτι καινούργιο και μοιραστείτε το

**8** Πείτε θετικά πράγματα στους ανθρώπους που συναντάτε σήμερα

**9** Κινηθείτε. Κάντε κάτι δραστήριο σε εξωτερικό χώρο

**10** Ευχαριστήστε κάποιον που ευγνωμονείτε και πείτε του γιατί

**11** Κλείστε κάθε τεχνολογικό μέσο 2 ώρες πριν τον ύπνο

**12** Επικοινωνήστε με κάποιον κοντά σας με ένα χαμόγελο ή συζητώντας

**13** Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας όταν κάνετε λάθη

**14** Πάρτε ένα διαφορετικό δρόμο σήμερα και δείτε τι παρατηρείτε

**15** Διαλέξτε υγιεινό φαγητό που σας τρέφει

**16** Βγείτε έξω και παρατηρήστε 5 πράγματα που είναι όμορφα

**17** Προσφέρετε για καλό σκοπό ή στην κοινότητα

**18** Εστιάστε στο καλό σήμερα ακόμη και εάν είναι δύσκολη μέρα

**19** Επικοινωνήστε με ένα παλιό φίλο που σας λείπει

**20** Πηγαίνετε για ύπνο νωρίς και δώστε στον εαυτό σας χρόνο να ξεκουραστεί

**21** Κάντε ένα μικρό βήμα για ένα μεγάλο στόχο

**22** Δοκιμάστε κάτι καινούργιο να βγείτε από τη ζώνη ασφάλειας

**23** Σχεδιάστε κάτι διασκεδαστικό και προσκαλέστε και τους άλλους

**24** Κρύψτε τις ηλεκτρονικές συσκευές και συνδεθείτε με τη στιγμή

**25** Αποφασίστε να ενθαρρύνετε τους ανθρώπους παρά το αντίθετο

**26** Χαιρετίστε ένα γείτονα και γνωρίστε τον καλύτερα

**27** Προκαλέστε τις αρνητικές σας σκέψεις και δείτε εναλλακτικά

**28** Ρωτήστε κι άλλους για πράγματα που ευχαριστηθήκατε πρόσφατα

**29** Χρησιμοποιήστε μία δύναμή σας με ένα νέο τρόπο

**30** Μετρήστε σε πόσα άτομα μπορείτε να χαμογελάσετε σήμερα

**31** Γράψτε τις ελπίδες και τα σχέδιά σας για το μέλλον

ACTION FOR HAPPINESS



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

Learn more about this month's theme at [www.actionforhappiness.org/happier-january](http://www.actionforhappiness.org/happier-january)

Happier · Kinder · Together