



# לוחודש - ינואר שמח 2021



שני

שלישי

רביעי

חמישי

ששי

שבת

ראשון



"האושר יימצא כאשר המחשבות, הדיבורים והמעשים יהיו בהרמוניה." (גאנדי)

1 ציינו שלשה דברים טובים שאתם מצפים להם השנה

2 פנו זמן לפעילות שאתה אוהבים

3 עשו מעשה של נתינה לאדם אחר

4 ערכו רשימה של דברים שאתם מודים עליהם

5 חפשו את הטוב באחרים ושימו לב לחוזקות שלהם

6 שבו בנחת חמש דקות ושימו לב לנשימות שלכם

7 למדו משהו חדש ושתפו אחרים במה שלמדתם

8 הגידו משהו חיובי לאנשים שאתם פוגשים היום.

9 התחילו לזוז. עשו פעילות גופנית כלשהיא. (עדיף מחוץ לבית)

10 הוקירו תודה למישהו. הסבירו לו/לה איך בדיוק תרמו לכם

11 התנתקו מכל המסכים שעתיים לפני שאתם הולכים לישון

12 צרו קשר עם מכר או חבר ונהלו שיחה קצרה ונעימה איתו/ה

13 אל תחמירו עם עצמכם לנוכח טעות או טעויות שעשיתם היום

14 בחרו מסלול חדש להליכה והתבוננו במה שנקרה בדרככם

15 איכלו אוכל בריא ומזין

16 צאו החוצה והבחינו בחמישה דברים המעוררים התפעלות

17 תרמו היום למטרה טובה או לקהילה שלכם באיזשהו אופן

18 התמקדו בחיובי היום, למרות הקשיים

19 חדשו קשר עם חבר מהעבר שאתם מרגישים בחסרונו

20 לכו לישון בזמן. תנו לגוף שלכם להטען באנרגיות חדשות

21 התקדמו בצעד קטן לקראת מטרה שחשבתם לכם

22 התנסו בפעילות חדשה שמוציאה אתכם מאזור הנוחות

23 תכננו פעילות כייפית והזמינו אחרים להצטרף

24 התנתקו ממכשירים מסיחיים דעת לזמן מה והתמקדו בהווה

25 העצימו אחרים ועודדו אותם במקום לבקר ולהאשים

26 ערכו הכרה עם שכן או שכנה שמעולם לא דיברתם איתם

27 הטילו ספק בנכונות המחשבות השליליות שלכם וחפשו אלטרנטיבות

28 שאלו אחרים על דברים שהם נהנים לעשות

29 השתמשו באחד מהחוזקות שלכם באופן שלא עשיתם

30 סיפרו לכמה אנשים אתם יכולים לחייך היום וחייכו אליהם

31 כתבו את התכניות העתידיות שלכם והדברים הטובים המצפים לכם

ACTION FOR HAPPINESS



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