



# KALENDAR AKCIJA: SRETNIJI SIJEČANJ 2021



PONEDJELJAK

UTORAK

SRIJEDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDJELJA



„Sreća je kad su ono što mislite, ono što kažete i to što radite u harmoniji” - Gandhi

**1** Pronađite 3 pozitivne stvari koje ćete slijediti ove godine

**2** Danas pronadite vremena za sebe i uinite si nešto lijepo

**3** Uljepšajte dan dobrim činom drugoj osobi

**4** Napravite listu stvari na kojima ste zahvalni u životu i zašto

**5** Pronađite dobro u drugima i zabilježite njihove vrline

**6** 5 minuta samo sjedite i dišite

**7** Naučite nešto novo i podijelite to sa drugima

**8** Budite ljubazni danas prema ljudima koje sretnete

**9** Pokrenite se. Bavite se nekom fizičkom aktivnošću napolju

**10** Iskažite zahvalnost prema drugome i obrazložite zašto ste mu zahvalni

**11** Isključite tehnologiju 2 časa prije spavanja

**12** Povežite se sa ljudima naokolo i ćaskajte uz smijeh

**13** Ne sudite sebi zbog napravljene greške

**14** Danas krenite drugim putem i zabilježite što primjećujete

**15** Jedite danas hranu koja obogaćuje tijelo i duh

**16** Izadite vani i zabilježite pet lijepih stvari

**17** Napravite neki doprinos za dobrobit zajednice

**18** Fokusirajte se na dobre stvari i pored teškoća

**19** Osvežite kontakt sa starim prijateljem koji Vam nedostaje

**20** Pođite u krevet ranije i napunite baterije

**21** Napravite male korake ka važnom cilju

**22** Probajte nešto novo izvan zone komfora

**23** Planirate nešto zabavno i neka se ostali pridruže

**24** Odložite digitalne uređaje i uživajte u momentu

**25** Podignite raspoloženje drugima umjesto da ih spuštate

**26** Pozdravite svog susjeda i pokušajte ga upoznati bolje

**27** Izazovite svoje negativne misli i sagledajte iz druge perspektive

**28** Upitajte druge u čemu su skoro uživali

**29** Iskoristite S jednu od svojih prednosti na novi način

**30** Poklonite osmijeh što većem broju ljudi

**31** Napišite svoje planove i nade za budućnost

ACTION FOR HAPPINESS



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

Happier · Kinder · Together

Mnogo više o ovoj temi nađite na: [www.actionforhappiness.org/happier-january](http://www.actionforhappiness.org/happier-january)