



# Календар акције: Срећнији Јануар 2021



ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА



**“Срећа је када су оно што мислите, што кажете и то што радите у хармонији”- ГАНДХИ**

**1** Пронађите 3 добре ствари које ћете следити током године

**2** Направите нешто лепо за себе

**3** Направите нешто лепо за другу особу и улепшајте јој дан

**4** Направите листу ствари на којима сте захвални у животу и зашто

**5** Пронађите добро у другима и забиљежите њихове врлине

**6** 5 минута само сједите и дишите

**7** Научите нешто ново и поделите то са другима

**8** Будите љубазни према људима које срећете

**9** Покрените се. Бавите се физичком активношћу напољу

**10** Искажите захвалност другоме и реците зашто сте му захвални

**11** Искључите технологију 2 сата при спавања

**12** Повежите се са људима око себе, дружите се и смејте се

**13** Не осуђујте себе због неке грешке

**14** Изаберите данас други пут и запамтите што сте приметили

**15** Једите храну која обогаћује тијело и дух

**16** Изађите напоље и забиљежите 5 лепих ствари око себе

**17** Урадите нешто корисно за вашу заједницу

**18** Поред тешкоћа фокус нека буде на добрим стварима

**19** Успоставите контакт са старим пријатељем који Вам недостаје

**20** Поћите у кревет раније и напуните батерије

**21** Направите мале кораке ка свом циљу

**22** Пробајте нешто сасвим ново изван зоне комфора

**23** Планирајте дружење са људима и забавите се

**24** Одложити дигиталне уређаје и уживајте у моменту

**25** Подигните расположење другима умјесто да их спуштате

**26** Поздравите свог комшију и упознајте га боље

**27** Изазовите своје негативне мисли и сагледајте из другог угла

**28** Питајте друге у чему су недавно уживали

**29** Искористите једну своју предност на нови начин

**30** Поклоните осмех што већем броју људи

**31** Напишите своје планове и наде за будућност

**ACTION FOR HAPPINESS**



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

Више информација о овој теми погледајте на: [www.actionforhappiness.org/happier-january](http://www.actionforhappiness.org/happier-january)

**Happier • Kinder • Together**