

# Ευτυχισμένος Γενάρης 2024

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ



1 Βρείτε τρία πράγματα για τα οποία ανυπομονείτε για φέτος

2 Βρείτε χρόνο σήμερα για να κάνετε κάτι καλό για τον εαυτό σας

3 Κάντε μια καλή πράξη για κάποιον για να βοηθήσετε να λαμπρύνει την ημέρα του

4 Γράψτε μια λίστα για πράγματα που αισθάνεστε ευγνώμονες και γιατί

5 Αναζητήστε το καλό στους άλλους και παρατηρήστε τα δυνατά τους σημεία

6 Πάρτε πέντε λεπτά για να καθίσετε ακίνητοι και απλά να αναπνεύσετε

7 Μάθετε κάτι νέο και μοιραστείτε το με άλλους

8 Πείτε θετικά πράγματα στους ανθρώπους που γνωρίζετε σήμερα

9 Κινηθείτε. Κάντε κάτι ενεργό (ιδανικά σε εξωτερικούς χώρους)

10 Ευχαριστήστε κάποιον στον οποίο είστε ευγνώμονες και πείτε του γιατί

11 Απενεργοποιήστε όλη την τεχνολογία σας τουλάχιστον μία ώρα πριν από τον ύπνο

12 Συνδεθείτε με κάποιον κοντά σας - μοιραστείτε ένα χαμόγελο ή συνομιλήστε

13 Πάρτε μια διαφορετική διαδρομή σήμερα και δείτε τι παρατηρείτε

14 Φάτε υγιεινό φαγητό που πραγματικά σας θρέφει σήμερα

15 Βγείτε έξω και παρατηρήστε πέντε πράγματα που είναι όμορφα

16 Συνεισφέρετε θετικά στην τοπική σας κοινότητα

17 Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας όταν κάνετε λάθη

18 Επανασυνδεθείτε με έναν παλιό φίλο

19 Εστιάστε σε τι είναι καλό, ακόμα κι αν σήμερα φαίνεται δύσκολο

20 Πηγαίνετε για ύπνο εγκαίρως και επιτρέψτε στον εαυτό σας την επαναφόρτιση

21 Δοκιμάστε κάτι καινούριο για να βγείτε από τη δική σας ζώνη άνεσης

22 Σχεδιάστε κάτι διασκεδαστικό και προσκαλέστε άλλους να έρθουν μαζί σας

23 Βάλτε στην άκρη ψηφιακές συσκευές και εστιάστε στο να είστε στη στιγμή

24 Κάντε ένα μικρό βήμα προς έναν σημαντικό στόχο

25 Αποφασίστε να ανυψώνετε τους ανθρώπους αντί να τους μειώνετε

26 Επιλέξτε ένα από τα δυνατά σας σημεία και βρείτε έναν τρόπο να το χρησιμοποιήσετε σήμερα

27 Προκαλέστε τις αρνητικές σκέψεις σας και αναζητήστε τη θετική πλευρά

28 Ρωτήστε άλλα άτομα για πράγματα που έχουν απολαύσει πρόσφατα

29 Πείτε γεια σε ένα γείτονα και γνωρίστε τον καλύτερα

30 Δείτε σε πόσους ανθρώπους μπορείτε να χαμογελάσετε σήμερα

31 Σημειώστε τις ελπίδες ή τα σχέδιά σας για το μέλλον



ACTION FOR HAPPINESS

Ευτυχισμένοι • Με καλοσύνη • Μαζί