

Boldogabb január 2024

VASÁRNAS



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

1
Keress három dolgot, amit vársz az idén!

2
Szánj időt ma arra, hogy valami jót tegyél magaddal!

3
Tégy valami kedveset valakivel, hogy feldobd a napját!

4
Készíts listát a dolgokról, amikért hálás vagy! Azt is írd le, miért!

5
Keress másokban a jót, és vedd észre az erősségeiket!

6
Szánj öt percet arra, hogy nyugodtan ülj, és csak lélegezz!

7
Tanulj valami újat és oszd meg másokkal!

8
Mondj pozitív dolgokat mindenkinek, akivel ma találkozol!

9
Mozdulj! Csinálj valamit! Lehetőleg a szabadban.

10
Mondj köszönetet valakinek, akinek hálás vagy és mondd el azt is, miért!

11
Kapcsold ki az összes kütyüdet legalább egy órával lefekvés előtt!

12
Lépj kapcsolatba valakivel a közeledben! Mosolyogj rá, csevegj!

13
Menj másik útvonalon ma és fedezz fel dolgokat!

14
Egyél olyan ételeket ma, amik valóban táplálnak!

15
Menj ki és keress öt dolgot, amit csodásnak találsz!

16
Járulj hozzá valami pozitív dologgal a közösséghez!

17
Légy gyengéd magaddal, amikor hibázol!

18
Lépj kapcsolatba egy régi baráttal!

19
Fókuszálj a jóra, még akkor is, ha a mai nap nehéznek tűnik!

20
Feküdj le időben, és hagyd magad feltöltődni!

21
Próbálj ki valami újat, hogy kimozdulj a komfort zónádból!

22
Tervezz valami szórakoztatót és invitálj másokat is, hogy csatlakozzanak!

23
Rakd e a digitális eszközöket és koncentrálj a jelenre!

24
Tégy egy lépést egy fontos cél felé!

25
Határozd el, hogy inkább emeled az embereket, minthogy lenyomnád őket!

26
Válaszd ki egy erősséged és használd ma!

27
Nézz szembe a negatív gondolataiddal és nézd a jó oldalát a dolgoknak!

28
Kérdezz meg másokat a dolgokról, amiket mostanában élveztek!

29
Köszönj a szomszédnak és ismerd meg jobban!

30
Figyeld meg, hány emberre mosolyogsz ma!

31
Írd le a reményeidet és a terveidet a jövőre nézve!

