

# Srečnejši januar 2024

NEDELJA

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA



1 Poišči tri stvari, ki se jih boš letos veselili

2 Danes si vzemi čas in naredi nekaj prijaznega zase

3 S prijaznim dejanjem Nekomu danes polepšaj dan

4 Napiši seznam stvari, za katere ste hvaležen, in zakaj

5 V drugih poišči dobro in opazi njihove vrline

6 Vzemi si pet minut za mirno sedenje in dihanje

7 Nauči se nekaj novega in to deli z drugimi

8 Ljudem, ki jih danes srečaš, povej pozitivne stvari

9 Premakni se. Delaj nekaj aktivnega (najbolje na prostem)

10 Zahvali se nekomu, ki si mu hvaležen, in mu povej, zakaj

11 Vsaj eno uro pred spanjem izklopi vso tehniko

12 Poveži se z nekom v svoji bližini - deli nasmeh ali se pogovarjaj

13 Danes se odpravi po drugi poti in preveri, kaj boš opazil

14 Danes jej zdravo hrano, ki te resnično nahrani

15 Pojdi ven in opazi pet lepih stvari

16 Pozitivno prispevaj k lokalni skupnosti

17 Bodi nežen do sebe, ko narediš napako

18 Ponovno vzpostavi stik s starim prijateljem

19 Osredotoči se na dobre stvari, tudi če ti je danes težko.

20 Pojdi spat pravočasno in si dovoli, da se napolniš z energijo

21 Preizkusi nekaj novega, da bi izstopil iz območja udobja

22 Načrtuj nekaj zabavnega in povabi druge, da se ti pridružijo

23 Odloži digitalne naprave in se osredotoči na trenutek

24 Naredi majhen korak k pomembnemu cilju

25 Odloči se, da boš ljudi dvigoval, namesto da bi jih poniževal

26 Izberi eno od svojih prednosti in poiščite način, kako jo boš danes uporabili

27 Izzovi svoje negativne misli in poišči pozitivne strani

28 Vprašaj druge o stvareh, v katerih so v zadnjem času uživali

29 Pozdravi soseda in ga bolje spoznaj

30 Preveri, koliko ljudem se lahko danes nasmehnete

31 Zapiši svoje upe ali načrte za prihodnost



ACTION FOR HAPPINESS

Srečnejši · Prijaznejši · Skupaj