

Šťastnejší január 2024

NEDEĽA

PONDELOK

UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA



1 Nájďte 3 veci, na ktoré sa dnes tešíte

2 Urobte si čas na to, aby ste pre seba spravili niečo milé

3 Urobte láskavý skutok pre niekoho iného, aby ste mu rozjasnili deň

4 Napíšte si zoznam vecí, za ktoré ste vďační a napíšte aj prečo

5 Hľadajte na druhých to dobré a všimajte si ich silné stránky

6 Venujte päť minút pokojnému sedeniu a dýchaniu

7 Naučte sa niečo nové a podelte sa o to s ostatnými

8 Hovorte pozitívne veci ľuďom, ktorých dnes stretnete

9 Dajte sa do pohybu. Robte niečo aktívne – ideálne vonku

10 Podakujte niekomu, komu ste vďační, a povedzte mu prečo

11 Aspoň hodinu pred spaním vypnite všetku techniku

12 Spojte sa s niekým vo svojom okolí – podelte sa o úsmev alebo sa porozprávajte

13 Choďte dnes inou cestou a sledujte, čo si všimnete

14 Jedzte zdravé jedlá, ktoré vás dnes skutočne vyživujú

15 Choďte von a všimnite si 5 krásnych vecí

16 Prispejte pozitívne svojej miestnej komunite

17 Budte k sebe mierni, keď robíte chyby

18 Naviažte opäť kontakt so starým priateľom alebo priateľkou

19 Sústreďte sa na to, čo je dobré, aj keď sa vám zdá, že je to ťažké

20 Choďte včas spať a doprajte si načerpanie nových síl

21 Vyskúšajte niečo nové, aby ste vystúpili zo svojej komfortnej zóny

22 Naplánujte si niečo zábavné a pozvite ostatných, aby sa k vám pridali

23 Odložte digitálne zariadenia a sústreďte sa na to, aby ste boli tu a teraz

24 Urobte malý krok k dôležitému cieľu

25 Rozhodnite sa, že budete ľudí skôr povznášať, než zhadzovať

26 Vyberte jednu zo svojich silných stránok a nájdite spôsob, ako ju využiť

27 Spochybňujte svoje negatívne myšlienky a hľadajte pozitíva

28 Spýtajte sa ostatných ľudí na veci, ktoré ich v poslednej dobe potešili

29 Pozdravte suseda, či susedku a pokúste sa ich lepšie spoznať

30 Zistite, na koľko ľudí, sa dnes dokážete usmiať

31 Zapište si svoje sny a plány do budúcnosti

