

Mai fericit Ianuarie 2023

DUMINICĂ

LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

1 Alegeți trei lucruri pe care să le așteptați cu nerăbdare în acest an

2 Faceți-vă timp astăzi pentru a face ceva bun pentru voi

3 Faceți ceva amabil pentru cineva astfel încât să îi iluminați ziua

4 Scrieți o listă de lucruri pentru care sunteți recunoscători și scrieți de ce

5 Căutați binele în ceilalți și observați punctele lor forte

6 Stați pe loc timp de 5 minute și respirați

7 Învățați ceva nou și împărtășiți cu cei din jur

8 Spuneți lucruri pozitive oamenilor pe care îi veți întâlni astăzi

9 Incepeți să vă mișcați. Fiți activi (ideal, în aer liber).

10 Mulțumiți unei persoane căreia îi sunteți recunoscători și spuneți-i motivul

11 Opriti tot ce înseamnă tehnologie cu cel puțin o oră înainte de culcare

12 Conectați-vă cu cineva din apropiere - împărtășiți un zâmbet sau o conversație

13 Alegeți un traseu diferit astăzi și ce observați ce remarcați

14 Astăzi, mâncați alimente sănătoase și hrănitoare

15 Ieșiți afară și observați cinci lucruri care sunt frumoase

16 Contribuiți pozitiv la comunitatea locală

17 Fiți blânzi cu voi când greșiți

18 Reluați contactul cu un prieten vechi

19 Concentrați-vă pe ce e bine, chiar dacă astăzi pare o zi grea

20 Duceți-vă la culcare devreme și permiteți-vă reîncărcarea

21 Încearcați ceva nou pentru ieși din zona de confort

22 Planificați ceva distractiv și invitați alte persoane să vi se alăture

23 Puneți deoparte dispozitivele digitale și concentrați-vă pe momentul prezent

24 Faceți un pas mic spre un obiectiv important

25 Alegeți să ridicați oamenii, mai degrabă decât să-i puneți jos

26 Alegeți unul dintre punctele forte și găsiți o modalitate prin care să îl folosiți astăzi

27 Sfidați gândurile negative și găsiți partea bună a lucrurilor

28 Întrebați alte persoane despre lucrurile de care s-au bucurat recent

29 Salutați un vecin și încercați să îl cunoașteți mai bine

30 Remarcați la câte persoane puteți zâmbi astăzi

31 Notați-vă speranțele sau planurile de viitor

