

Hạnh Phúc hơn - Tháng 1, 2023

CHỦ NHẬT

THỨ HAI

THỨ BA

THỨ TƯ

THỨ NĂM

THỨ SÁU

THỨ BẢY

1
Tìm ra ba điều đáng mong đợi trong năm nay

2
Dành thời gian để làm điều gì đó tử tế cho bản thân

3
Làm việc tử tế cho người khác để giúp một ngày của họ tươi sáng hơn

4
Liệt kê những điều bạn cảm thấy biết ơn và tìm ra lý do tại sao

5
Tìm ra điều tử tế nơi người khác và lưu tâm về điểm mạnh của họ

6
Dành 5 phút ngồi yên và thở chú tâm

7
Học hỏi điều mới và chia sẻ cho người khác

8
Nói điều tích cực với người mà bạn gặp gỡ hôm nay

9
Vận động nhé. (Lý tưởng là ở ngoài trời)

10
Cảm ơn người đã trợ giúp mình và nói với họ lý do tại sao bạn lại biết ơn họ

11
Tắt mọi thiết bị công nghệ ít nhất là một giờ trước khi đi ngủ

12
Kết nối với người gần bên bạn - cười hay trò chuyện với họ

13
Chọn đường đi mới và ngắm nhìn những gì bạn thấy

14
Ăn thực phẩm lành mạnh thực sự nuôi dưỡng bạn

15
Đi dạo và lưu tâm đến 5 điều đẹp trên đường

16
Đóng góp tích cực vào cộng đồng nơi bạn sinh sống

17
Mềm mỏng với chính mình khi bạn làm điều chưa đúng

18
Liên lạc lại với bạn cũ

19
Tập trung vào điều tốt đẹp, dù ngày hôm nay có tệ đến đâu

20
Đi ngủ đúng giờ và cho phép mình được nạp thêm năng lượng

21
Cho phép mình bước ra khỏi vùng thoải mái để thử nghiệm điều mới

22
Lên kế hoạch thực hiện vài điều vui vui và mời người khác tham gia

23
Bỏ thiết bị số và tập trung vào hiện tại

24
Thực hiện từng bước nhỏ để đạt được mục tiêu quan trọng

25
Nâng đỡ người khác hơn là đìm người đó xuống

26
Chọn 1 điểm mạnh của bản thân và tìm cách sử dụng điểm mạnh này

27
Tự vấn những suy nghĩ tiêu cực của chính mình và tìm ra những suy nghĩ tích cực

28
Hỏi thăm người khác về những điều họ tận hưởng gần đây

29
Hỏi thăm hàng xóm để hiểu họ hơn

30
Ngắm nhìn thật nhiều cách bạn cười với người khác

31
Viết ra những hi vọng và kế hoạch cho tương lai

