



GELUKKIG NIEUW JAAR KALENDER - JANUARI 2020



ZONDAG

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

"Geluk is niet iets dat kant-en-klaar is. Het komt voort uit je eigen acties" - Dalai Lama

1 Bedenk 3 goede dingen om dit jaar naar uit te kijken

2 Maak tijd om iets aardigs voor jezelf te doen

3 Verspreid een beetje geluk door aardige dingen voor anderen te doen

4 Maak een lijst van dingen in je leven waarvoor je dankbaar bent en waarom

5 Blijf in beweging. Doe iets fysiek actiefs (liefst buiten)

6 Zeg iets positiefs tegen iedereen die je vandaag ontmoet

7 Neem tien minuten tijd om stil te zitten en gewoon alleen te ademen

8 Zoek naar het goede in anderen en merk hun sterke punten op

9 Leer iets nieuws en deel dat met anderen

10 Bedank drie mensen die je dankbaar bent en vertel ze waarom

11 Maak een vriendelijk praatje met een vreemde

12 Schakel 2 uur voor het slapengaan al je schermen uit

13 Wees mild voor jezelf wanneer je fouten maakt

14 Neem vandaag een andere route vandaag en merk op wat je ziet

15 Zie iets waarover je je zorgen maakt in perspectief en probeer het los te laten

16 Ga naar buiten en merk vijf dingen op die mooi zijn

17 Eet gezonde dingen die je vandaag echt goed voeden

18 Laat iets gebeuren voor een goed doel

19 Neem opnieuw contact op met een oude vriend die je mist

20 Ga op tijd naar bed en geef jezelf de tijd om op te laden

21 Zet een kleine stap naar een belangrijk doel

22 Probeer iets nieuws om uit je comfortzone te komen

23 Besluit om mensen te stimuleren in plaats van ze te ontmoedigen

24 Doe iets leuks en nodig anderen uit om mee te doen

25 Leg je mobiele apparaten weg en focus je volledig op degene met wie je bent

26 Zeg je buren gedag en probeer ze beter te leren kennen

27 Daag je negatieve gedachten uit en kijk naar het positieve

28 Tel tegen hoeveel mensen je vandaag hebt kunnen glimlachen

29 Gebruik een van je persoonlijke sterke punten op een nieuwe manier

30 Vraag anderen naar dingen waar ze recent van genoten hebben

31 Noteer jouw verwachtingen en plannen voor de toekomst



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys