



НОВОРІЧНИЙ КАЛЕНДАР - СІЧЕНЬ 2020



НЕДІЛЯ

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

"Щастя – це не щось готове. Щастя залежить тільки від ваших дій" - Далай Лама

5 Рухайся!
День фізичних вправ (ідеально, якщо навулиці)

6 Кажі щось позитивне кожному, кого зустрінеш

7 Знайди 10 хвилин на "просто посидіти". Дихай!

1 Придумай три добрі речі, на які ти очікуєш цього року

2 Знайди час та побав себе чимось приємним

3 Поділись щастям, роблячи добрі справи

4 Склади список речей, за які ти вдячний і чому

12 Вимкни всі гаджети за 2 години до сну

13 Не кори себе сильно, коли робиш помилки

14 Спробуй новий маршрут. Роздивись навкруги

8 Спробуй віднайти щось добре в кожному

9 Навчись чомусь новому та навчи інших

10 Подякуй трьом людям, яким ти вдячний, та поясни за що

11 Побалакай з незнайомцем як з другом

15 Відклади свої тривоги та просто відпусти ситуацію

16 Вийди навулицю та відшукай три прекрасні речі

17 Сьогодні день корисної та поживної їжі

18 Зроби щось для доброї справи

19 Відшукай старого, давно втраченого знакового

20 Вкладися спати раніше та дай собі час відновитись

21 Зроби крок (хоч невеликий) до важливої мети

22 Зроби щось нове, вийди за межі зони комфорту

23 Подумай над тим, що краще підтримувати, ніж пригнічувати

24 Заплануй щось веселе та запроси інших приєднатись

25 Відклади гаджети та сфокусуйся на людях

26 Привітайся з сусідом, потеревень хвилинку

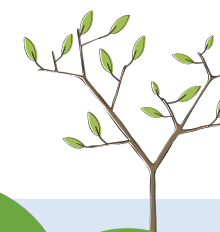
27 Відкинь негативні думки та сконцентруйся на позитивному

28 Порахуй, скільком людям ти зможеш посміхнутися

29 Використай одну зі своїх сильних сторін якимось по-новому

30 Розпитай знайомих про речі, які їм подобаються

31 Запиши свої сподівання та плани на майбутнє



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org