



SRETNA NOVA GODINA - SIJEČANJ 2020



NEDJELJA

PONEDJELJAK

UTORAK

SRIJEDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

„Sreća nije unaprijed spravljena. Ona dolazi od tvojih vlastitih djela” - Dalai Lama

1 Pronađite 3 dobre stvari kojima ćete se radovati ove godine

2 Danas pronadite vremena kako biste učinili nešto lijepo za sebe

3 Proširite radost čineći dobro za druge

4 Napravite popis stvari na kojima ste zahvalni u životu i zašto

5 Pokrenite se. Bavite se nekom fizičkom aktivnošću (po mogućnosti vani)

6 Recite nešto pozitivno svakome koga sretnete danas

7 10 minuta mirno sjedite i samo dišite

8 Pronađite dobro u drugima i primijetite njihove vrline

9 Naučite nešto novo i podijelite to sa drugima

10 Zahvalite se 3 ljudi kojima ste zahvalni i recite im zašto

11 Prijateljski popričajte sa strancem

12 Ugasite svu tehnologiju 2 sata prije spavanja

13 Budite blagi prema sebi kada pogriješite

14 Danas pođite drugim putem i primijetite svijet oko sebe

15 Sagledajte brigu iz druge perspektive i pokušajte je otpustiti

16 Izađite van i primijetite 5 predivnih stvari oko sebe

17 Danas jedite zdravu hranu koja hrani i tijelo i dušu

18 Potrudite se da se nešto ostvari za dobrotvornu svrhu

19 Kontaktirajte starog prijatelja koji vam nedostaje

20 Otiđite rano u krevet i dajte si vremena da napunite baterije

21 Napravite mali korak prema otvarenju važnog cilja

22 Napravite nešto novo kako biste izašli iz svoje zone komfora

23 Odlučite podići raspoloženje drugima umjesto da ih spuštate

24 Danas činite nešto zabavno i pozive druge da vam se pridruže

25 Ostavite se tehnologije i potpuno se usredotočite na one oko sebe

26 Pozdravite susjeda i upoznajte se malo bolje sa njima

27 Izazovite svoje negativne misli i sagledajte ih sa druge strane

28 Brojite koliko ćete se ljudi danas nasmiješiti

29 Iskoristite jednu od vaših prednosti na novi način

30 Upitajte druge u čemu su nedavno uživali

31 Zapišite svoje nade i planove za budućnost



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