



BOLDOG ÚJ ÉVET NAPTÁR - 2020 JANUÁR



VASÁRNAP

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÜK

PÉNTEK

SZOMBAT

"A boldogságot nem készen kapjuk. Saját tetteinkből ered." - Dalai Lama



1 Keres három jó dolgot, amit már nagyon vársz az új évben!

2 Szakíts időt arra, hogy valami kedveset tegy magadért!

3 Hints egy kis boldogságot azzal, hogy teszel valami jót másokért!

4 Készíts listát azokról a dolgokról, amikért hálás vagy! Írd le azt is, miért!

5 Mozdulj meg! Végezz testmozgást, lehetőleg a szabadban!

6 Mondj valami pozitívat mindenkinek, akivel ma találkozol!

7 Ülj csendben tíz percig és csak lélegezz!

8 Keresd a jót másokban és lásd meg az erősségeiket!

9 Tanulj valami újat és oszd meg másokkal!

10 Köszönts három személyt, akiknek hálás lehetsz! Oszd meg velük, miért vagy az!

11 Csevegj kedvesen egy idegennel!

12 Kapcsold ki a kütyüket két órával lefekvés előtt!

13 Légy megértő magaddal, ha esetleg hibázol!

14 Változtass a szokott rutinodon és figyelj meg a változást!

15 Nézd aggályaidat kicsit messzebbre! Próbáld elengedni őket!

16 Menj a szabadba és keres három dolgot, ami gyönyörű!

17 Egyél ma valami egészséges, igazán tápláló ételt!

18 Hagyd, hogy megtörténjen valami jó okkal!

19 Vedd fel újra a kapcsolatot egy régi jó ismerőssel, aki hiányzik!

20 Feküdj le időben és hagyd elég időt a feltöltődésre!

21 Tegy meg egy kis lépést egy fontos cél felé!

22 Próbáld ki valami újat, ami kimozdít a komfortzónádból!

23 Döntsd úgy, hogy ma felemeled az embereket, ahelyett, hogy lenyomnád!

24 Csináld ma valami vidámat és hívj meg másokat is!

25 Tegyél el minden kütyüt és csak arra figyelj, akivel vagy!

26 Köszönj a szomszédnak és ismerd meg jobban!

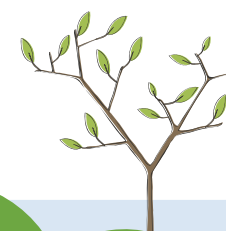
27 Szállj szembe a negatív gondolataiddal és fordítsd át őket!

28 Számold össze, hány emberre mosolyogsz ma!

29 Használd egy saját erősséged új módon!

30 Kérdezz meg másokat, minek örültek legutóbb!

31 Írd le a vágyaidat terveidet a jövőre nézve!



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