



# LAIMINGŲ METŲ KALENDORIUS - SAUSIS 2020



SEKMADIENIS

PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

**„Laimė nėra tai, kas jau paruošta. Ji atsiranda iš tavo paties veiksmų“ - Dalai Lama**

**1** Surask 3 dalykus, į ką kreipsite dėmesį šiais metais

**2** Padarykite šiandien kažką gero sau

**3** Paskleiskite šiek tiek laimės, darydami gerus darbus kitiems

**4** Sudarykite sąrašą dalykų, kuriems gyvenime esate dėkingi ir kodėl

**5** Judėkite. Darykite ką nors fiziškai aktyvaus (geriausia lauke)

**6** Pasakykite ką nors teigiamo visiems, su kuriais šiandien susitiksime

**7** Skirkite dešimt minučių ramiai sėdėti ir tiesiog kvėpuoti

**8** Ieškokite gėrio kituose ir pastebėkite jų stipriąsias puses

**9** Išmokite ko nors naujo ir pasidalinkite apie tai su kitais

**10** Padėkokite trims žmonėms ir pasakykite jiems, kodėl

**11** Draugiškai pabendraukite su nepažįstamuoju

**12** Išjunkite visus savo prietaisus 2 h prieš miegą

**13** Būkite švelnus sau kai darote klaidas

**14** Šiandien pasirinkite kitą maršrutą ir pastebėkite, ką pamatėte

**15** Perkelkite savo nerimą į ateitį ir pabandykite tiesiog paleisti

**16** Išeikite į lauką ir pastebėkite 5 gražius dalykus

**17** Valgykite sveiką maistą, kuris šiandien jums suteiks jėgų

**18** Padarykite, kad šiandien nutiktų kas nors gero be priežasties

**19** Paskambinkite senam draugui, su kuriuo seniai nebendraavote

**20** Eikite miegoti laiku ir duokite sau laiko atsinaujinti

**21** Ženkite mažą žingsnį svarbaus tikslo link

**22** Išbandykite ką nors naujo, kad praplėstumėte savo komforto zoną

**23** Nuspręskite žmones palaikyti, o ne kritikuoti

**24** Šiandien padarykite ką nors smagaus ir pakvieskite kitus prisijungti

**25** Atidėkite į šalį savo įrenginius ir visą dėmesį skirkite tiems, su kuo esate

**26** Pasisveikinkite su kaimynu ir geriau su juo susipažinkite

**27** Meskite iššūkį neįgiamoms mintims ir apverskite jas aukštyn kojomis

**28** Suskaičiuokite, kiek žmonių jūs šiandien galite nusišypsoti

**29** Nauju būdu panaudokite vieną iš savo asmeninių stiprybių

**30** Paklauskite kitų žmonių apie tai, kas jiems neseniai patiko

**31** Užrašykite savo svajones ir ateities planus



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)