



# AKSİYON TAKVİMİ: DAHA MUTLU OCAK 2021



PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR



"Mutluluk, düşündüğün, söylediğin ve yaptığın uyum içinde olduğunda olur." - Gandhi

1 Bu yıl dört gözle bekleyeceğin üç şey bul

2 Bugün, kendine bir iyilik yapmak için vakit ayır

3 Başka birinin gününü aydınlatmak için güzel bir şey yap

4 Hayatta şükrettiğin şeylerin listesini yap, ve sebeplerini yaz

5 Başkalarının iyi yanlarını gör, güçlü yanlarını farket

6 Beş dakikanı, hiç bir şey yapmadan oturmaya ve nefes almaya ayır

7 Yeni bir şey öğren ve başkalarıyla paylaş

8 Bugün karşılaştığın herkese pozitif bir şey söyle

9 Harekete geç. (mümkünse dışarıda) fiziksel bir aktivite yap

10 Minnettar olduğun bir kişiye teşekkür et ve nedenini söyle

11 Tüm teknolojik aletlerini yatmadan 2 saat önce kapat

12 Karşılaştığın biriyle bağ kur - gülümse ya da selam ver

13 Hata Yaptığında kendine karşı daha anlayışlı ol

14 Bugün başka bir güzergah dene ve fark ettiklerini görmeye çalış

15 Bugün seni gerçekten besleyecek sağlıklı besinler ye

16 Güzel olan beş şey fark et (mümkünse dışarı çıkarak)

17 İyi bir amaç için bir şey yap

18 Bugün zor bir gün oluyorsa bile, iyi olana odaklan

19 Özlediğin eski bir arkadaşınla temas kur

20 Vakitlice uyu ve kendini şarj et

21 Önemli bir amaca doğru küçük bir adım at

22 Konfor alanından çıkabileceğin yeni bir şey dene

23 Eğlenceli bir şey planla ve başkalarını katılmaya davet et

24 Teknolojik aletleri bırakıp tamamen anda olmaya odaklan

25 İnsanları kötü hissettirmek yerine iyi hissettirmeyi seç

26 Bir komşuna selam verip daha iyi tanıma fırsatı yarat

27 Negatif düşüncelerini sorgula, olayların iyi yanlarını gör

28 Başkalarına son zamanlarda nelerden keyif aldıklarını sor

29 Güçlü yanlarından birini yeni bir şekilde kullan

30 Bugün kaç kişiye gülümsediğini say

31 Hayallerini ve gelecek planlarını yaz

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Bu ayın konusu ile ilgili daha fazlası için [www.actionforhappiness.org/happier-january](http://www.actionforhappiness.org/happier-january)

Daha Mutlu · Daha Nazik · Birlikte