



# ACTIE KALENDER: GELUKKIGER JANUARI 2021



MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG



**"Geluk is wanneer wat je denkt, wat je zegt en wat je doet in harmonie zijn" - Gandhi**

**1** Vind drie goede dingen om naar uit te kijken dit jaar

**2** Maak vandaag tijd vrij om iets aardigs voor jezelf te doen

**3** Doe iets aardigs voor iemand anders om hun dag op te fleuren

**4** Maak een lijst met dingen waar je dankbaar voor bent in het leven en waarom

**5** Zoek naar het goede in anderen en merk hun sterke punten op

**6** Neem vijf minuten om stil te zitten en gewoon te ademen

**7** Leer iets nieuws en deel het met anderen

**8** Zeg positieve dingen tegen de mensen die je vandaag ontmoet

**9** Ga aan de slag. Doe iets fysiek actiefs (idealiter buitenshuis)

**10** Bedank iemand die je dankbaar bent en vertel hem waarom

**11** Schakel 2 uur voor het slapengaan al je technologie uit

**12** Maak contact met iemand bij je in de buurt - deel een glimlach of maak een praatje

**13** Wees mild met jezelf als je fouten maakt

**14** Neem vandaag een andere route en kijk wat je opvalt

**15** Eet vandaag gezond voedsel dat je ook echt voedt

**16** Ga naar buiten en merk vijf dingen op die mooi zijn

**17** Draag positief bij aan een goed doel of een gemeenschap

**18** Concentreer je op wat goed is, ook al voelt het vandaag moeilijk

**19** Neem weer contact op met een oude vriend die je mist

**20** Ga op tijd naar bed en gun jezelf de tijd om op te laden

**21** Zet een kleine stap richting een belangrijk doel

**22** Probeer iets nieuws uit om uit je comfortzone te komen

**23** Plan iets leuks en nodig anderen uit om met je mee te doen

**24** Berg digitale apparaten op en concentreer je op in het moment zijn

**25** Besluit om mensen te stimuleren in plaats van ze te ontmoedigen

**26** Zeg hallo tegen je burens en leer ze beter kennen

**27** Daag je negatieve gedachten uit en zoek naar het positieve

**28** Vraag andere mensen naar dingen waarvan ze onlangs hebben genoten

**29** Gebruik een van je persoonlijke sterke punten op een nieuwe manier

**30** Tel naar hoeveel mensen je vandaag kunt glimlachen

**31** Schrijf jouw hoop of plannen voor de toekomst op

**ACTION FOR HAPPINESS**



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

Lees meer over het thema van deze maand op [www.actionforhappiness.org/happier-january](http://www.actionforhappiness.org/happier-january)

**Happier · Kinder · Together**