



AKTÍV NAPTÁR: BOLDOGABB JANUÁR 2021



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



"A boldogság az, amikor gondolataid, szavaid és szavaid harmóniában állnak." - Gandhi

1 Keresz három dolgot, amit vársz ebben az évben!

2 Szánj időt arra, hogy valami kedveset tégy magadért!

3 Tégy valamit valakiért, hogy szebb legyen a napja!

4 Készíts listát arról, amiért hálás lehetsz! Írd le azt is, miért!

5 Keresd a jót másokban és vedd észre az erősségeiket!

6 Szánj öt percet arra, hogy csak ülj csendben és lélegezz!

7 Tanulj valami újat és oszd meg másokkal is!

8 Mondj pozitív dolgokat azoknak, akikkel ma találkozol!

9 Mozgás! Végezz valami fizikai aktivitást! (Lehetőleg kint.)

10 Mondj köszönetet valakinek, akinek hálás vagy! Mondd el miért!

11 Kapcsolj ki minden kütyüt két órával lefekvés előtt!

12 Lépj kapcsolatba másokkal! Mosolyogj! Csevegj!

13 Légy elnéző magaddal, ha hibázol!

14 Válassz egy másik útvonalat ma és figyelj meg, mi más!

15 Táplálkozz egészségesen! Fogyassz olyan ételt, ami valóban jót tesz!

16 Menj ki és keress öt dolgot, ami gyönyörű!

17 Járulj hozzá pozitívan egy ügyhöz, vagy a közösségedhez!

18 Figyelj a jóra, még akkor is, ha kemény a napod!

19 Vedd fel a kapcsolatot egy régi baráttal, aki hiányzik!

20 Menj korán aludni, hagyd időt magadnak a felfrissülésre!

21 Tégy egy lépést előre egy fontos célért!

22 Próbáld ki valami újat, amivel kimozdulsz a komfortzónádból!

23 Szervezz bulit és invitálj meg másokat is!

24 Rakd el a digitális eszközöket és fókuszálj a pillanatra!

25 Dönts úgy, hogy inkább emeled az embereket ahelyett, hogy lenyomnád őket!

26 Köszönj a szomszédnak és ismerd meg jobban!

27 Nézz szembe a negatív gondolataiddal és nézd őket fordítva!

28 Beszéljess másokkal korábbi kellemes élményeikről!

29 Használd egy erősségedet másképpen, mint eddig!

30 Számold meg, hány emberre mosolyogsz ma!

31 Írd le terveidet, reményeidet a jövőre vonatkozóan!

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/happier-january

Happier · Kinder · Together