

# Szczęśliwszy Styczeń 2024

NIEDZIELA

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA



1 Znajdź trzy rzeczy, którymi możesz cieszyć się w tym roku

2 Znajdź czas, aby zrobić dla siebie coś miłego

3 Zrób dla kogoś coś miłego, aby uprzyjemnić mu dzień

4 Wypisz listę rzeczy, za które i dlatego jesteś wdzięczny

5 Szukaj w innych dobra i dostrzegaj ich mocne strony

6 Usiądź i poświęć pięć minut, aby spokojnie poddychać

7 Naucz się czegoś nowego i podziel się tym z innymi

8 Powiedz coś dobrego każdemu, kogo dzisiaj spotkasz

9 Ruszaj się. Wykonaj dowolną aktywność (najlepiej na świeżym powietrzu)

10 Wyraź komuś swoją wdzięczność i powiedz mu dlaczego

11 Wyłącz wszystkie technologie przynajmniej na godzinę przed snem

12 Nawiąż kontakt z kimś bliskim - podziel się uśmiechem lub porozmawiaj

13 Wybierz dziś inną trasę i skup się na tym, co zobaczysz

14 Zjedz coś zdrowego, co naprawdę Cię odżywi

15 Wyjdź na zewnątrz i zauważ pięć pięknych rzeczy

16 Przyczyn się do rozwoju swojej społeczności lokalnej

17 Bądź dla siebie łagodny, nawet gdy popełniasz błędy

18 Nawiąż kontakt z dawnym przyjacielem

19 Skup się na tym, co dobre, nawet jeśli dzień jest trudny

20 Połóż się spać w wcześniej i pozwól sobie na naładowanie baterii

21 Wypróbuj czegoś nowego, aby wyjść z własnej strefy komfortu

22 Zaplanuj coś fajnego i zaprosz do tego innych

23 Odtóż urządzenia cyfrowe i skup się na byciu tu i teraz

24 Zrób mały krok w kierunku ważnego celu

25 Podnieś kogoś na duchu

26 Wybierz jedną ze swoich mocnych stron i znajdź sposób, by ją dziś wykorzystać

27 Rzuć wyzwanie negatywnym myślom i poszukaj pozytywnych stron

28 Zapytaj innych o to, co sprawiło im ostatnio przyjemność

29 Przywitaj się z sąsiadem i spróbuj poznać go lepiej

30 Sprawdź, do ilu osób potrafisz się dziś uśmiechnąć

31 Wypisz swoje nadzieje lub plany na przyszłość

