

# ינואר 2024 שמח יותר

## יום ראשון



## יום שני

## יום שלישי

## יום רביעי

## יום חמישי

## יום שישי

## יום שבת

1 מצאו שלושה דברים לצפות להם בשנה החדשה הזו.

2 צרו לכם זמן היום לעשות משהו טוב למען עצמכם

3 עשו מעשה אדיב עבור מישהו אחר כדי להאיר את יומו

4 ערכו רשימה של דברים שאתם מוקירים להם תודה ומדוע

5 מצאו טוב באחרים ושימו לב לחוזקות שלהם

6 קחו לכם חמש דקות לשבת בשקט ורק לנשום

7 לימדו משהו חדש ושתפו אותו עם אחרים

8 אמרו דברים חיוביים לאנשים שאתם פוגשים היום

9 הניעו את עצמכם. עשו משהו אקטיבי (רצוי מחוץ לבית)

10 הודו למישהו שאתם מוקירים לו תודה וספרו לו מדוע

11 כבו מסכים לפחות שעה לפני השינה.

12 צרו קשר עם מישהו בסביבתכם, חייכו אליו או פטפטו איתו.

13 צעדו בדרך חדשה היום וראו במה אתם מבחינים.

14 אכלו אוכל בריא שבאמת מזין אתכם היום

15 צאו לטבע ושימו לב לחמישה דברים יפים

16 תרמו באופן חיובי לקהילה שלכם

17 היו עדינים עם עצמכם אם אתם טועים

18 חדשו קשר עם חבר ותיק

19 התרכזו במה שטוב גם אם היום קשה

20 לכו לישון מוקדם והרשו לעצמכם טעינה מחודשת

21 נסו משהו חדש כדי לצאת מאזור הנוחות

22 תכננו משהו מהנה והזמינו אחדים להצטרף

23 הניחו הצידה מכשירים דיגיטליים והתרכזו בנוכחות ברגע הזה

24 קחו צעד קטן לעבר מטרה חשובה

25 החליטו לרומם את רוחם של אנשים במקום לדכא אותם

26 בחרו אחת המחוזקות שלכם ומצאו דרך להשתמש בה היום

27 אתגרו את המחשבות השליליות שלכם וחפשו את הצד החיובי

28 שאלו אנשים אחרים על דברים שהם נהנו מהם לאחרונה

29 ברכו לשלום שכן ונסו להכיר אותו טוב יותר

30 שימו לב אל כל כמה אנשים אתם יכולים לחייך היום

31 ערכו רשימה של תקוות ותוכניות לעתיד

