

# Sretniji Siječanj 2022

SUBOTA



NEDJELJA

PONEDJELJAK



UTORAK

SRIJEDA

ČETVRTAK



PETAK



1 Pronađite tri stvari kojima ćete se radovati ove godine

2 Danas odvojite vrijeme i učinite nešto lijepo za sebe

3 Učinite ljubazano djelo za nekog drugog kako biste mu uljepšali dan

4 Napišite popis stvari na kojima ste zahvalni i zašto

5 Tražite dobro u drugima i uočite njihove prednosti

6 Odvojite pet minuta da mirno sjedite i samo dišite

7 Naučite nešto novo i podijelite to s drugima

8 Govorite pozitivne stvari ljudima koje danas sretnete

9 Pokrenite se. Radite nešto aktivno (idealno na otvorenom)

10 Iskažite nekome zahvalnost i recite mu zašto

11 Isključite svu tehnologiju najmanje sat vremena prije spavanja

12 Povežite se s nekim u vašoj blizini - podijelite osmijeh ili razgovarajte

13 Krenite danas drugom rutom i razmislite što ste primijetili

14 Jedite zdravu hranu koja vas opskrbljuje energijom

15 Izadite van i primijetite pet stvari koje su lijepe

16 Dajte pozitivan doprinos svojoj lokalnoj zajednici

17 Budite nježni prema sebi kada griješite

18 Ponovno stupite u kontakt sa starim prijateljem

19 Usredotočite se na ono što je dobro, čak i ako vam je danas teško

20 Pođite u krevet na vrijeme i dopustite sebi da se odmorite

21 Isprobajte nešto novo kako biste izašli iz svoje zone udobnosti

22 Planirajte nešto zabavno i pozovite druge da vam se pridruže

23 Odložite digitalne uređaje i usredotočite se na to da ste u trenutku

24 Napravite mali korak prema važnom cilju

25 Odlučite razveseliti ljude radije nego ih oneraspoložiti

26 Odaberite jednu od svojih prednosti i pronađite način da je iskoristite već danas

27 Pobijedite svoje negativne misli i usredotočite se na ono nabolje

28 Pitajte druge ljude o stvarima u kojima su nedavno uživali

29 Pozdravite susjede i bolje ih upoznajte

30 Provjerite koliko ljudi se danas možete nasmiješiti

31 Zapišite svoje nade ili planove za budućnost

