

Srečnejši januar 2022

SOBOTA



NEDELJA

PONEDELJEK



TOREK

SREDA

ČETRTEK



PETEK



1
Poišči tri stvari, ki se jih veselíš v letošnjem letu

2
Danes si vzemi čas, da narediš nekaj prijaznega zase

3
Naredi nekaj prijaznega za nekoga in mu tako polepšaj dan

4
Napiši seznam stvari, za katere si hvaležen in zakaj

5
Išči v drugih dobro in opazi njihove prednosti

6
Vzemi si pet minut, da mirno sediš in samo dihaš

7
Nauči se nekaj novega in to deli z drugimi

8
Ljudem, ki jih danes srečaš, povej pozitivne stvari

9
Razgibaj se. Naredi nekaj aktivnega (idealno na prostem)

10
Zahvali se komu, ki si mu hvaležen, in mu povej, zakaj

11
Izklopi vso tehniko vsaj eno uro pred spanjem

12
Poveži se z nekom v svoji bližini - deli nasmeh ali poklepetaj

13
Danes pojdi po drugi poti in pogledaj, kaj boš opazil

14
Jej zdravo hrano, tako, ki te resnično nahrani

15
Pojdi ven in opazi pet stvari, ki so lepe

16
Pozitivno prispevaj k svoji lokalni skupnosti

17
Bodi nežen do sebe, ko delaš napake

18
Ponovno vzpostavi stik s starim prijateljem

19
Osredotoči se na dobro, tudi če je danes težko

20
Pravočasno pojdi spat in si dovoli, da se spočiješ

21
Preizkusi nekaj novega, da izstopiš iz cone udobja

22
Načrtuj nekaj zabavnega in povabi druge, da se ti pridružijo

23
Odloži digitalne naprave in se osredotoči na to, da si v trenutku

24
Naredi majhen korak k pomembnemu cilju

25
Odloči se, da boš ljudi navdihoval, namesto kritiziral

26
Izberi eno od svojih prednosti in poišči način, kako jo izkoristiti že danes

27
Izzovi svoje negativne misli z iskanjem pozitivnih

28
Vprašaj druge ljudi o stvareh, v katerih so nedavno uživali

29
Pozdravi soseda in ga bolje spoznaj

30
Poglej, koliko ljudem lahko danes nakloniš nasmeh

31
Zapiši svoje upe ali načrte za prihodnost

