

# Щасливіший січень 2022

СУБОТА



НЕДІЛЯ

ПОНЕДІЛОК



ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР



П'ЯТНИЦЯ



1 Придумай три речі, на які ти очікуєш цього року

2 Знайди час та побав себе чимось приємним

3 Покращи чийсь день, зробивши добру справу

4 Склади список речей, за які ти вдячний і чому

5 Спробуй віднайти щось добре в кожному

6 Знайди 5 хвилин, щоб просто посидіти та перевести подих

7 Навчись чомусь новому та навчи інших

8 Кажі щось позитивне кожному, кого зустрінеш

9 Рухайся! День фізичних вправ (ідеально, якщо навулиці)

10 Подякуй людині, якій ти вдячний, та поясни за що

11 Вимкни всі гаджети якнайменше за годину до сну

12 Поділися посмішкою чи добрим словом з тим, хто поруч

13 Спробуй новий маршрут. Роздивись навкруги

14 Сьогодні день корисної та поживної їжі

15 Вийди навулицю та відшукай п'ять прекрасних речей

16 Зроби добру справу для місцевої общини

17 Будь добрим до себе, коли помиляєшся

18 Відшукай старого друга

19 Сфокусуйся на позитивному, навіть якщо сьогодні не твій день

20 Вкладися спати раніше та дай собі час відновитись

21 Зроби щось нове, вийди за межі зони комфорту

22 Заплануй щось веселе та запроси інших приєднатись

23 Відклади гаджети та сфокусуйся на «тут і зараз»

24 Зроби невеликий крок до важливої мети

25 Подумай над тим, що краще підтримувати, ніж пригнічувати

26 Обери одну зі своїх суперсил та застосуй її сьогодні

27 Відкинь негативні думки та сконцентруйся на позитивному

28 Розпитай інший про їх нещодавній вподобання

29 Привітайся з сусідом, познайомся ближче

30 Порахуй, скільком людям ти зможеш посміхнутися сьогодні

31 Запиши свої сподівання та плани на майбутнє

