

ינואר 2023 שמח

ראשון

שני

שלישי

רביעי

חמישי

שישי

שבת

1 מצאו שלשה דברים לצפות להם בשנה החדשה

2 עשו משהו טוב היום עבור עצמכם

3 שמחו מישהו היום. עשו משהו למענו / למענה

4 עשו רשימה של כל הדברים שאתם מוקירים תודה עליהם

5 שימו לב ליכולות ולחוזקות של הסובבים אותך

6 שבו חמש דקות בנחת ונשמו עמוק

7 ספרו לאחרים על משהו חדש ומעניין שלמדתם

8 Say positive things to the people you meet today

9 Get moving. Do something active (ideally outdoors)

10 הכירו תודה למישהו קרוב. אמרו לו / לה בדיוק על מה אתם מודים לו / לה

11 כבו את כל המכשירים שעה לפני שאתם הולכים לישון

12 צרו קשר עם מישהו בסביבתכם - חייכו אליו או שוחחו שיחה קצרה

13 אל תלכו בדרך הרגילה הביתה, נסו ללכת במסלול אחר

14 אכלו אוכל בריא ומזין שייתן לכם אנרגיה טובה לכל היום

15 צאו החוצה ושימו לב לחמישה דברים יפים בסביבתכם

16 תרמו לקהילה שלכם באופן כלשהו

17 קבלו את עצמכם גם כשאתם טועים. טעויות זה חלק מהחיים

18 צרו קשר עם חבר מפעם

19 התמקדו בחצי הכוס המלאה גם אם היום לא כ"כ מוצלח

20 לכו לישון מוקדם היום. הטעינו את עצמכם בכוחות חדשים

21 התנסו במשהו חדש. צאו מאזור הנוחות שלכם

22 תכננו משהו כייפי לעשות ביחד עם חברים או בני משפחה

23 שימו בצד מכשירים סלולריים. היו ב"כאן ובעכשיו"

24 קחו צעד קטן בדרך למטרה גדולה

25 שמחו ועודדו חברים, אל תתייחסו לחסרונות שלהם

26 השתמשו באחת החוזקות שלכם כדי לשמח אחרים

27 הטילו ספק במחשבות השליליות הסתכלו על דברים באופן חיובי

28 בקשו המלצה מחברים על בילוי שנהנו בו מאד לאחרונה

29 דרשו בשלום שכן והשתדלו לעשות משהו למענו / ה

30 חייכו לכמה שיותר אנשים היום

31 רשמו על דף אילו דברים תרצו לעשות בעתיד

