

# Srečnejši januar 2023

NEDELJA

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

1  
Poišči tri stvari, ki se jih letos lahko veseliš

2  
Danes si vzemi čas, da narediš nekaj prijaznega zase

3  
Naredi prijazno dejanje za nekoga drugega in mu tako polepšaj dan

4  
Napiši seznam stvari, za katere si hvaležen in zakaj

5  
Poišči dobro v drugih 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 srečaš danes, povej pozitivne stvari

9  
Gibaj se. Počni nekaj aktivnega (najbolje na prostem)

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

11  
Vsaj eno uro pred spanjem izklopi vso svojo tehniko

12  
Poveži se z nekom v tvoji bližini – deli nasmeh ali klepetaj

13  
Danes izberi drugo pot in poglej, kaj opaziš

14  
Danes jej zdravo hrano, 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 narediš napako

18  
Ponovno vzpostavi stik s starim prijateljem

19  
Osredotoči se na dobro, tudi če se danes zdi težko

20  
Pojdi pravočasno spat in si dovoli, da se napolniš z energijo

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 trenutek

24  
Naredi majhen korak k pomembnemu cilju

25  
Odloči se, da boš ljudi dvignil, namesto da bi jih ponižal

26  
Izberi eno od svojih prednosti in poišči način, kako jo uporabiti še danes

27  
Izzovi svoje negativne misli in poišči dobre strani

28  
Povprašaj druge o stvareh, v katerih so nedavno uživali

29  
Pozdravi soseda in ga bolje spoznaj

30  
Poglej, koliko ljudem se lahko danes nasmehneš

31  
Zapiši svoje upe ali načrte za prihodnost

