

Щасливіший Січень 2023

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

1
Знайди 3 речі, на які чекаєш цього року

2
Знайди сьогодні час зробити щось добре для себе

3
Зроби добрий вчинок, щось чийсь день став яскравішим

4
Напиши список вдячності – за що та чому

5
Шукай добру сторону у кожному та помічай їх силу

6
Приділи 5 хвилин, щоб посидіти спокійно, дихай глибоко

7
Навчись чомусь та поділись цим з іншими

8
Говори позитивні речі людям, з якими сьогодні зустрічаєшся

9
Рухайся. Зроби щось активне (бажано на свіжому повітрі)

10
Вислови комусь подяку, та скажи, за що саме

11
Вимкни всі прилади щонайменше годину перед сном

12
Зв'яжись з кимось поруч – поділись усмішкою або поспілкуйся

13
Обери іншу дорогу сьогодні та зауваж, що ти побачиш

14
Їж здорову їжу сьогодні, яка тебе дійсно наситить

15
Вийди на двір, та зауваж 5 гарних речей

16
Зроби позитивний внесок у свою місцеву спільноту

17
Будь м'яким із собою, коли робиш помилки

18
Віднови зв'язок зі старим другом

19
Зосередься на тому, що добре, навіть якщо сьогоднішній день здається важким

20
Вчасно ляж спати і дозволь собі відновити сили

21
Спробуй щось нове, щоб вийти із зони комфорту

22
Заплануй щось веселе, та запроси інших приєднатися

23
Відклади цифрові пристрої та зосередься на тому, щоб бути в даній хвилині

24
Зроби малий крок до важливої мети

25
Виріши підтримувати людей, а не принижувати їх

26
Обери одну зі своїх сильних сторін, та знайди спосіб сьогодні її використати

27
Кинь виклик своїм негативним думкам і шукай позитивні сторони

28
Запитай інших, чим вони нещодавно насолоджувалися

29
Привітайся з сусідом і познайся з ним ближче

30
Подивіться, скільком людям ви можете посміхнутися сьогодні

31
Запиши свої сподівання або плани на майбутнє

