

Gener més Feliç 2025

DILLUNS

DIMARTS

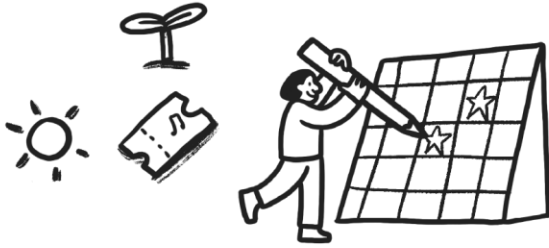
DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE



6

Pren-te cinc minuts per assegurar-te, estar en calma i respirar

7

Aprèn alguna cosa nova i comparteix-la amb els altres

8

Digues alguna cosa positiva a totes les persones amb què avui parlis

9

Mou-te. Fes alguna activitat física, si pot ser, a l'exterior

10

Dóna les gràcies a una persona i explica-li perquè et sents agraït/da

11

Apaga tots els teus dispositius electrònics, al menys una hora abans d'anar-te'n a dormir

12

Connecta amb algú proper: comparteix un somriure o una estona de conversa

13

Avui, pren un camí diferent i fixa't amb el que descobreixes

14

Avui menja aliments sans, que realment et nodreixin

15

Surt a l'exterior i fixa't amb cinc coses que siguin boniques

16

Contribueix de manera positiva per la teva comunitat local

17

Sigues amable amb tu mateix quan comets errors

18

Reprèn el contacte amb un vell amic

19

Centra't en les coses bones, fins i tot si el dia d'avui és difícil

20

Ves-te'n a dormir prest i dona't temps per carregar energies

21

Prova de fer alguna cosa nova per sortir de la teva zona de confort

22

Pensa en alguna activitat divertida i convida altres persones a fer-la junts

23

Guarda els teus dispositius i concentra't en el moment present

24

Dóna una petita passa cap a una fita important

25

Proposa't animar els altres, enlloc de fer-los sentir malament

26

Avui, empra un dels teus punts forts de forma nova

27

Qüestiona els teus pensaments negatius i cerca la part positiva de les coses

28

Pregunta a altres persones sobre coses que han gaudit fent darrerament

29

Saluda un veïnat i esforça't per conèixer-lo millor

30

Compta a quantes persones pots somriure avui

31

Escriu els teus somnis i plans per al futur



ACTION FOR HAPPINESS

Més feliços · Més amables · Junts

