

Mai fericiți în ianuarie 2025

LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ



1 Alegeți trei lucruri pe care să le așteptați cu nerăbdare în acest an

2 Faceți-vă timp pentru a face ceva bun pentru voi

3 Faceți o faptă bună pentru cineva care să îi însenineze ziua

4 Faceți o listă cu lucrurile pentru care sunteți recunoscători și scrieți motivele

5 Remarcați ceea ce este bun la ceilalți și observați-le punctele forte

6 Acordați-vă cinci minute pentru a sta în liniște și a respira

7 Învățați ceva nou și împărtășiți cu ceilalți

8 Spuneți lucruri pozitive persoanelor pe care le întâlniți astăzi

9 Mișcați-vă. Fiți activi (ideal în aer liber).

10 Mulțumiți unei persoane căreia îi sunteți recunoscători și spuneți-i motivul

11 Închideți toată aparatura electronică cu cel puțin o oră înainte de culcare

12 Conectați-vă cu o persoană apropiată - zâmbiți sau discutați

13 Alegeți un traseu diferit astăzi și observați ceea ce remarcați

14 Mâncați alimente sănătoase și hrănitoare

15 Ieșiți afară și observați cinci lucruri care sunt frumoase

16 Contribuiți într-un mod pozitiv la comunitatea locală

17 Fiți blânzi cu voi înșivă atunci când greșiți

18 Reluați contactul cu un prieten vechi

19 Concentrați-vă pe ceea ce este bine, chiar dacă ziua de azi pare grea

20 Mergeți la culcare devreme și Reîncărcați-vă bateriile

21 Încercați ceva nou pentru a ieși din zona de confort

22 Planificați ceva distractiv și invitați alte persoane să vi se alăture

23 Puneți deoparte dispozitivele digitale și concentrați-vă asupra momentului prezent

24 Faceți un pas mic spre un obiectiv important

25 Decideți să slăviți oamenii, în loc să îi inșișiți

26 Alegeți unul dintre punctele voastre forte și găsiți o modalitate prin care să îl folosiți

27 Puneți-vă la încercare gândurile negative și subliniați partea bună a lucrurilor

28 Întrebați alte persoane care sunt lucrurile care le-au plăcut recent

29 Salutați un vecin și încercați să îl cunoașteți mai bine

30 Remarcați la câți oameni puteți zâmbi astăzi

31 Notați-vă speranțele sau planurile pentru viitor

