

# Яркий январь 2025

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



1  
Какие три события в этом году ты ждёшь с нетерпением?

2  
Выдели сегодня время, чтобы сделать что-то приятное для себя

3  
Сделай доброе дело для кого-то другого – пусть чей-то день станет ярче!

4  
Составь список того, за что ты чувствуешь благодарность. Напиши, почему

5  
Ищи хорошее в других и обрати внимание на их сильные стороны

6  
Просто посиди и подыши пять минут

7  
Узнай что-то новое и поделись этим с другими

8  
Говори добрые слова тем, кого сегодня встретишь

9  
Двигайся. Прояви физическую активность (желательно, на воздухе)

10  
Скажи «Спасибо» тому, кому ты благодарен или благодарна, и скажи, за что

11  
Выключи всю электронику хотя бы за час до сна

12  
Создай связь с кем-то рядом: поделись улыбкой или поговори

13  
Попробуй другой маршрут – и увидишь что-то новое

14  
Поешь полезную еду, которая по-настоящему тебя насытит

15  
Выйди на улицу и найди пять красивых вещей

16  
Сделай что-нибудь полезное для своего сообщества

17  
Будь мягче к себе, когда ошибаешься

18  
Восстанови связь со старым другом или подругой

19  
Думай о хорошем, даже если день сегодня не удался

20  
Ляг спать пораньше и позволь себе восстановить силы

21  
Выйди из своей зоны комфорта и попробуй что-то новое

22  
Придумай что-нибудь весёлое и позови людей

23  
Отложи электронные устройства и прочувствуй момент

24  
Сделай маленький шаг к важной цели

25  
Начни ободрять, а не расстраивать

26  
Выбери одну из своих сильных сторон и найди способ её сегодня применить

27  
Борись со своим плохим настроением и думай о хорошем

28  
Спроси других, что им недавно понравилось

29  
Поздоровайся с кем-нибудь из соседей. Узнайте друг друга получше

30  
Посчитай, скольким людям ты сегодня сможешь улыбнуться

31  
Запиши свои желания или планы на будущее

