

Šťastnejší január 2025

PONDELOK

UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA



1 Nájďte 3 veci, na ktoré sa tento rok tešíte

2 Urobte si dnes čas na to, aby ste vykonali niečo milé pre seba

3 Spravte láskavý skutok pre niekoho iného, aby ste mu/jej rozjasnili deň

4 Spíšte zoznam vecí, za ktoré ste vďační a prečo

5 Hľadajte na druhých to dobré a všimajte si ich silné stránky

6 Venujte 5 minút pokojnému sedeniu a dýchaniu

7 Naučte sa niečo nové a podelte sa o to s ostatnými

8 Hovorte pozitívne veci ľuďom, ktorých dnes stretnete

9 Hýbte sa. Robte niečo aktívne (ideálne vonku)

10 Podakujte niekomu, komu ste vďační, a povedzte mu/jej prečo

11 Aspoň na hodinu pred spaním vypnite všetku techniku

12 Spojte sa s niekým vo svojom okolí - podelte sa o úsmev alebo sa porozprávajte

13 Vydajte sa dnes inou cestou a sledujte, čo uvidíte

14 Jedzte zdravé jedlá, ktoré vás dnes skutočne vyživujú

15 Vyjdite von a všimnite si 5 krásnych vecí

16 Prispejte pozitívne miestnej komunite

17 Buďte k sebe láskaví, keď robíte chyby

18 Naviažte kontakt so starým priateľom, či priateľkou

19 Sústreďte sa na to, čo je dobré, aj keď sa vám dnes zdá, že je to ťažké

20 Chodte včas spať a načerpajte nové sily

21 Vyskúšajte niečo nové, aby ste vystúpili z komfortnej zóny

22 Naplánujte si niečo zábavné a pozvite ostatných, aby sa k vám pridali

23 Odložte digitálne zariadenia a sústreďte sa na to, aby ste boli v prítomnosti

24 Urobte malý krok k dôležitému cieľu

25 Rozhodnite sa, že budete ľudí skôr posilňovať, než zhadzovať

26 Vyberte si jednu zo svojich silných stránok a nájdite spôsob, ako ju dnes využiť

27 Spochybňte svoje negatívne myšlienky a hľadajte pozítiva

28 Spýtajte sa ostatných ľudí na veci, ktoré ich v poslednej dobe potešili

29 Pozdravte suseda, či susedku a lepšie ho spoznajte

30 Zistite, na koľko ľudí sa dnes dokážete usmiať

31 Napíšte si svoje túžby alebo plány do budúcnosti

