

Srečnejši januar 2025

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

NEDELJA



1
Poišči tri stvari, ki se jih boš letos veselili

2
Danes si vzemi čas in naredi nekaj prijaznega zase

3
S prijaznim dejanjem komu danes polepšaj dan

4
Napiši seznam stvari, za katere si hvaležen, in zakaj

5
V drugih poišči dobro in opazi njihove vrline

6
Vzemi si pet minut za mirno sedenje in dihanje

7
Nauči se nekaj novega in to deli z drugimi

8
Ljudem, ki jih danes srečaš, povej pozitivne stvari

9
Premakni se. Delaj nekaj aktivnega (najbolje na prostem)

10
Zahvali se komu, ki si mu hvaležen, in mu povej, zakaj

11
Vsaj eno uro pred spanjem izklopi vso tehniko

12
Poveži se z nekom v svoji bližini - deli nasmeh ali se pogovarjaj

13
Danes se odpravi po drugi poti in preveri, kaj boš opazil.

14
Danes jej zdravo hrano, ki te resnično nahrani

15
Pojdi ven in opazi pet lepih stvari

16
Pozitivno prispevaj k lokalni skupnosti

17
Bodi nežen do sebe, ko narediš napako

18
Ponovno vzpostavi stik s starim prijateljem

19
Osredotoči se na dobre stvari, tudi če ti je danes težko.

20
Pojdi spat pravočasno in si dovoli, da se napolniš z energijo

21
Preizkusi nekaj novega, da bi izstopil iz območja udobja

22
Načrtuj nekaj zabavnega in povabi druge, da se ti pridružijo

23
Odloži digitalne naprave in se osredotoči na trenutek

24
Naredi majhen korak k pomembnemu cilju

25
Odloči se, da boš ljudi dvigoval, namesto da bi jih poniževal

26
Izberi eno od svojih prednosti in poišči način, kako jo boš danes uporabil

27
Izzovi svoje negativne misli in poišči pozitivne strani

28
Vprašaj druge o stvareh, v katerih so v zadnjem času uživali

29
Pozdravi soseda in ga bolje spoznaj

30
Preveri, koliko ljudem se lahko danes nasmehneš

31
Zapiši svoje upe ali načrte za prihodnost

