

# Lyckligare januari 2025

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG



1  
Hitta tre saker  
att se fram  
emot i år

2  
Ta dig tid idag  
för att göra  
något snällt för  
dig själv

3  
Förgyll någons  
dag genom att  
göra något  
vänligt för dem

4  
Skriv en lista  
över saker du  
känner dig  
tacksam för  
och varför

5  
Leta efter det  
goda i andra och  
lägg märke till  
deras styrkor

6  
Ta fem minuter  
att sitta still och  
bara andas

7  
Lär dig något  
nytt och dela  
det med andra

8  
Säg positiva  
saker till de  
människor du  
möter idag

9  
Rör på  
dig. Gör något  
aktivt (helst  
utomhus)

10  
Tacka någon du  
är tacksam mot  
och berätta  
varför

11  
Stäng av all din  
teknik minst en  
timme före  
läggdags

12  
Ta kontakt  
med någon i din  
närhet - dela ett  
leende eller en  
pratstund

13  
Ta en annan väg  
idag och se vad  
du lägger märke  
till

14  
Ät hälsosam  
mat som  
verkligen ger dig  
näring idag

15  
Gå ut och lägg  
märke till fem  
saker som är  
vackra

16  
Bidra positivt till  
ditt lokala  
samhälle

17  
Var snäll med  
dig själv när du  
gör misstag

18  
Återuppta  
kontakten med  
en gammal vän  
du saknar

19  
Fokusera på det  
som är bra, även  
om det känns  
tufft idag

20  
Gå och lägg  
dig i god tid  
och fyll på  
energinivåerna

21  
Testa något  
nytt för att  
komma ur din  
bekvämlighetszon

22  
Planera något  
roligt och bjud in  
andra att vara  
med dig

23  
Lägg undan  
digitala enheter  
och fokusera på  
att vara i nuet

24  
Ta ett litet  
steg mot ett  
viktigt mål

25  
Bestäm dig  
för att lyfta  
människor idag

26  
Välj en av  
dina styrkor och  
hitta ett sätt  
att använda  
den idag

27  
Utmana dina  
negativa tankar  
och leta efter  
fördelen istället

28  
Fråga andra  
människor om  
saker de har  
njutit av nyligen

29  
Säg hej till en  
granne och lär  
känna dem  
bättre

30  
Se hur många  
människor du  
kan le mot idag

31  
Skriv ner dina  
förhoppningar  
eller planer för  
framtiden

