

Щасливий січень 2025

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



1 Знайдіть три речі, на які ви з нетерпінням чекаєте в цьому році

2 Знайдіть сьогодні час, щоб зробити щось добре для себе

3 Зробіть добру справу для когось, щоб прикрасити їх день

4 Напишіть список речей, за які ви вдячні і напишіть чому

5 Шукайте хороше в інших і помічайте їхні сильні сторони

6 Витратьте п'ять хвилин, щоб посидіти спокійно і просто подихати

7 Дізнатися щось нове і поділитися цим з іншими

8 Говоріть позитивні речі людям, яких ви зустрічаєте сьогодні

9 Почніть рухатися. Займіться чимось активним (в ідеалі – на свіжому повітрі)

10 Подякуйте комусь, кому ви вдячні, і скажіть, чому

11 Вимкніть всю техніку принаймні за годину до сну

12 Поспілкуйтеся з кимось із близьких – посміхніться або поговоріть

13 Пройдіть сьогодні іншим маршрутом і подивіться, що ви помітите

14 Споживайте здорову їжу, яка дійсно живить вас сьогодні

15 Вийдіть на вулицю і помітьте п'ять речей, які є прекрасними

16 Зробіть позитивний внесок у свою місцеву громаду

17 Будьте лагідні до себе, коли робите помилки

18 Відновіть контакт зі старим другом

19 Зосередьтеся на хорошому, навіть якщо сьогоднішній день здається важким

20 Вчасно лягайте спати і дайте собі змогу відновити сили

21 Спробуйте щось нове, щоб вийти із зони комфорту

22 Заплануйте щось веселе і запросіть інших приєднатися до вас

23 Відкладіть цифрові пристрої і зосередьтеся на тому, щоб жити сьогоднішнім днем

24 Зробіть маленький крок до важливої мети

25 Вирішіть "піднімати" людей, а не "опускати" їх

26 Оберіть одну з ваших сильних сторін і знайдіть спосіб використати її сьогодні

27 Киньте виклик своїм негативним думкам і шукайте позитивні моменти

28 Розпитайте інших людей про те, що їм сподобалося останнім часом

29 Привітайтеся з сусідом і познайомтеся з ним ближче

30 Подивіться, скільком людям ви можете посміхнутися сьогодні

31 Запишіть свої надії або плани на майбутнє

