

Laimīgāks janvāris 2023

SVĒTDIENA

1
Atrodi trīs lietas, ko sagaidīt šogad

PIRMDIENA

2
Atvēli šodien laiku, lai izdarītu kaut ko laipnu savā labā

OTRDIENA

3
Paveic laipnu rīcību kādam citam, lai palīdzētu padarīt viņu dienu gaišāku

TREŠDIENA

4
Uzrakstiet sarakstu ar lietām, par kurām esat pateicīgs/a un kāpēc

CETURTDIENA

5
Meklē labo citos un ievēro viņu stiprās puses

PIEKTDIENA

6
Velti piecas minūtes, lai mierīgi sēdētu un vienkārši elpotu

SESTDIENA

7
Uzzini kaut ko jaunu un dalies tajā ar citiem

8
Saki pozitīvas lietas cilvēkiem, kurus šodien satiec

9
Kusties. Dari kaut ko aktīvu (ideālā gadījumā brīvā dabā)

10
Pateicies kādam, kuram esi pateicīgs, un pastāsti Viņam/ai, kāpēc

11
Izslēdz visas savas tehnikas vismaz stundu pirms gulētiešanas

12
Sazinies ar kādu netālu no Tevis — dalieties ar smaidu vai tērzējiet

13
Šodien izvēlies citu maršrutu un uzzini, ko pamani

14
Ēd veselīgu pārtiku, kas Tevi šodien patiešām baro

15
Izej ārā un ievēro piecas skaistas lietas

16
Sniedz pozitīvu ieguldījumu vietējā sabiedrībā

17
Esi maigs/a pret sevi, kad pieļauj kļūdas

18
Atkal sazinies ar vecu draugu

19
Koncentrējies uz to, kas ir labs, pat ja šodienas šķiet grūta

20
Ej laicīgi gulēt un ļauj sev uzlādēties

21
Izmēģini kaut ko jaunu, lai izklūtu no savas komforta zonas

22
Plāno kaut ko jautru un aicini citus pievienoties

23
Atmet digitālās ierīces un koncentrējies uz to, ka esi mirklī

24
Sper mazu soli pretim svarīgam mērķim

25
Izlem cilvēkus pacelt, nevis nogremdēt

26
Izvēlies kādu no savām stiprajām pusēm un atrodi veidu, kā to izmantot jau šodien

27
Izaicini savas negatīvās domas un meklē pozitīvo pusi

28
Pajautā citiem cilvēkiem par lietām, kas viņiem nesniedz patīku

29
Pasveicini kaimiņu un iepazīsti viņu tuvāk

30
Skaties, cik daudziem cilvēkiem Tu šodien vari uzsmaidīt

31
Pieraksti savas nākotnes cerības vai plānus

