

Посреќен јануари 2023

НЕДЕЛА

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

САБОТА

1
Најди три работи на кои ќе се радуваш оваа година

2
Денес најди време да направиш нешто добро за себе

3
Направи љубезен чин за некој друг за да им го разубавиш денот

4
Напиши список на нешта за кои си благодарен и наведи зошто

5
Барај го доброто кај другите и забележи ги нивните силни страни

6
Одвои пет минути да седиш мирно и само да дишеш

7
Научи нешто ново и сподели го со другите

8
Кажи позитивни нешта на луѓето кои ќе ги сретнеш денес

9
Движи се. Биди активен (по можност надвор)

10
Заблагодари се некому на кого си благодарен и кажи му зошто

11
Исклучи ја сета технологија најмалку еден час пред да спиеше

12
Поврзи се со некој во твоја близина – сподели насмевка или муабет

13
Денес оди по друга патека и види што ќе забележиш

14
Денес јади здрава храна која навистина ќе те нахрани

15
Излези надвор и забележи пет убави нешта

16
Позитивно придонеси за твојата локална заедница

17
Биди нежен со себе кога правиш грешки

18
Обнови контакт со стар пријател

19
Фокусирај се на она што е добро, иако денес изгледа дека е тешко

20
Легни си на време и дозволи да си ја обновиш енергијата

21
Пробај нешто ново што ќе те извади од твојата комфорна зона

22
Испланирај нешто забавно и покани други луѓе да ти се придружат

23
Тргни ги настрана дигиталните уреди и фокусирај се на сегашниот момент

24
Направи мал чекор кон важна цел

25
Одлучи да ги поддржиш луѓето, наместо спротивното

26
Денес избери една од твоите силни страни и најди начин да ја искористиш

27
Предизвикај ги своите негативни мисли и побарај ја добрата страна

28
Прашај ги другите за нешта во кои уживале неодамна

29
Поздрави го соседот и запознај го подобро

30
Види на колку луѓе можеш да им подариш насмевка денес

31
Запиши ги своите надежи или планови за иднината

