

Срећнији јануар 2023

НЕДЕЉА

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

1
Пронађите три ствари којима ћете се радовати ове године

2
Одвојите време данас да учините нешто лепо за себе

3
Урадите љубазан чин за неког другог да му улепшате дан

4
Напишите листу ствари на којима сте захвални и зашто

5
Тражите добро у другима и учите њихове предности

6
Одвојите пет минута да мирно седите и само дишите

7
Научите нешто ново и поделите то са другима

8
Говорите позитивне ствари људима које данас упознате

9
Кренимо. Радите нешто активно (идеално на отвореном)

10
Захвалите некоме коме сте захвални и реците му зашто

11
Искључите сву технику најмање сат времена пре спавања

12
Повежите се са неким у вашој близини – поделите осмех или ћаскање

13
Крените данас другом рутом и видите шта сте приметили

14
Једите здраву храну која вас данас заиста храни

15
Изађите напоље и приметите пет ствари које су лепе

16
Дајте позитиван допринос вашој локалној заједници

17
Будите нежни према себи када правите грешке

18
Вратите се у контакт са старим пријатељем

19
Фокусирајте се на оно што је добро, чак и ако вам је данас тешко

20
Идите у кревет на време и дозволите себи да се напуните

21
Испробајте нешто ново да изађете из своје зоне удобности

22
Планирајте нешто забавно и позовите друге да вам се придруже

23
Одложите дигиталне уређаје и фокусирајте се на то да будете у тренутку

24
Направите мали корак ка важном циљу

25
Одлучите да подигнете људе радије него да их спустите

26
Одаберите једну од својих предности и пронађите начин да је искористите већ данас

27
Изазовите своје негативне мисли и потражите предност

28
Питајте друге људе о стварима у којима су недавно уживали

29
Поздравите комшију и боље их упознајте

30
Погледајте колико људи данас можете да насмејете

31
Запишите своје наде или планове за будућност

