

Šťastnejší január 2023

NEDEĽA

PONDELOK

UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

1
Nájdite tri veci,
na ktoré sa
tento rok tešíte

2
Urobte niečo z
lásky k sebe

3
Urobte
láskavosť pre
niekoho iného,
aby ste mu
zlepšili deň

4
Napíšte zoznam
vecí, za ktoré ste
vďační a napíšte
aj prečo

5
Hľadajte na
iných to dobré a
všimnite si
najmä ich silné
stránky

6
Venujte
päť minút
pokojnému
sedeniu a
dýchaniu

7
Naučte sa
niečo nové a
podelte sa o
to s ostatnými

8
Hovorte
pozitívne veci
ľuďom, ktorých
dnes stretnete

9
Hýbte sa!
Urobte niečo
aktívne. Ideálne
vonku

10
Podakujte
niekomu, komu
ste vďační
a povedzte
mu prečo

11
Aspoň hodinu
pred spaním
vypnite všetku
techniku

12
Spojte sa s
niekým vo
vašom okolí –
usmejte sa na
seba, alebo sa
rozprávajte

13
Chodte dnes
inou cestou a
všimajte si pri
tom, čo vidíte

14
Jedzte zdravé
jedlá, ktoré
vás vyživujú

15
Chodte von a
všimnite si päť
krásnych vecí

16
Prispajte
pozitívne svojej
miestnej
komunitě

17
Budte k sebe
zhovievavý, keď
robíte chyby

18
Naviažte
opäť kontakt
so starým
kamarátom
alebo
kamarátkou

19
Sústredte sa
na to, čo je
dobré, aj keď je
to pre vás ťažké

20
Chodte večer
skôr spať a
načerpajte
dostatok energie

21
Vyskúšajte
niečo nové, aby
ste vystúpili z
komfortnej zóny

22
Naplánujte
si niečo zábavné
a pozvite
ostatných, aby
sa pridali

23
Odložte
digitálne
zariadenia a
sústredte sa na
prítomný
okamžik

24
Urobte
malý krok k
dôležitému cieľu

25
Rozhodnite sa,
že budete ľudí
viac oceňovať
ako kritizovať

26
Vyberte si
jednu zo svojich
silných stránok
a nájdite spôsob
ako ju využiť

27
Spochybňujte
svoje negatívne
myšlienky a
nájdite, čo sa z
nich môžete
naučiť

28
Spýtajte sa ľudí
okolo seba, čo
ich v poslednej
dobe potešilo

29
Pozdravte
dnes suseda
alebo susedku a
skúste ho lepšie
spoznať

30
Zistite, na koľko
ľudí sa dnes
dokázate usmiať

31
Napíšte si
svoje túžby
alebo plány do
budúcnosti

