

Boldogabb január 2025

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



1
Keress három dolgot, amit várhatsz az idei évben!

2
Szánj időt ma arra, hogy valami kedveset tegyél magadért!

3
Tegyél egy kedves gesztust valakiért, hogy jobba tedd a napját!

4
Írj egy listát azokról a dolgokról, amelyekért hálás vagy, és írd le azt is, miért!

5
Keress a jót másokban, és vedd észre az erősségeiket!

6
Szánj öt percet arra, hogy mozdulatlanul ülj és csak lélegezz!

7
Tanulj valami újat, és oszd meg másokkal!

8
Mondj pozitív dolgokat azoknak, akikkel ma találkozol!

9
Mozogj egy kicsit! Csinálj valami aktívát (lehetőleg a szabadban)!

10
Mondj köszönetet valakinek, akiért hálás vagy, és mondd el, miért!

11
Kapcsold ki a technikai eszközeidet legalább egy órával lefekvés előtt!

12
Kapcsolódj valakihez a közeledben - mosolyogj rá vagy beszéljess vele!

13
Válassz ma egy másik útvonalat, és figyelj meg, mit veszel észre!

14
Egyél ma egészséges ételeket, amelyek valóban táplálnak!

15
Menj ki a szabadba, és vedd észre öt szép dolgot!

16
Tegyél valami pozitívát a helyi közösségedért!

17
Légy gyengéd magaddal, amikor hibázol!

18
Lépj kapcsolatba egy régi barátoddal!

19
Összpontosíts a jó dolgokra, még akkor is, ha a mai nap nehéznek tűnik!

20
Feküdj le időben, és hagyd, hogy feltöltődj!

21
Próbáld ki valami újat, hogy kilépj a komfortzónádból!

22
Tervezz valami szórakoztatót, és hívd meg másokat is!

23
Tedd félre a digitális eszközöket, és összpontosíts a jelen pillanatra!

24
Tegyél egy kis lépést egy fontos cél felé!

25
Dönts úgy, hogy másokat felemelsz, ahelyett hogy lehúznád őket!

26
Válassz ki egy erősségedet, és találd meg a módot, hogy ma használd!



27
Nézz szembe a negatív gondolataiddal, és keresd meg a pozitív oldalát!

28
Kérdezz meg másokat, hogy mi szerzett nekik örömet mostanában!

29
Köszönj a szomszédodnak, és ismerd meg jobban!

30
Nézd meg, hány emberre tudsz ma mosolyogni!

31
Írd le a reményeidet vagy terveidet a jövőre nézve!

