



FROHES NEUES JAHR - KALENDER - JANUAR 2020



SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

"Glück gibt es nicht von der Stange. Es entsteht durch deine eigenen Taten"

- Dalai Lama

5 Bewege dich, sei aktiv (am besten im Freien)

6 Sag etwas Positives zu jedem, den du heute triffst

7 Nimm dir zehn Minuten Zeit, um stillzusitzen und einfach zu atmen

1 Überlege dir drei gute Dinge, auf die du dich dieses Jahr freust

2 Nimm dir heute Zeit, um dir selbst etwas Gutes zu tun

3 Verbreite ein wenig Glück und tu freundliche Dinge für andere

4 Notiere, wofür du im Leben dankbar bist und warum

12 Schalte alle Technik zwei Stunden vor dem Einschlafen aus

13 Sei freundlich zu dir selbst, wenn du Fehler machst

14 Nimm einen anderen Weg und halte Ausschau nach Neuem

8 Suche das Gute in anderen und erkenne ihre Stärken

9 Lerne etwas Neues und teile es mit anderen

10 Erzähle drei Menschen, wofür du ihnen dankbar bist

11 Führe ein freundliches Gespräch mit einem Fremden

15 Rücke eine Sorge ins rechte Licht und versuche, sie loszulassen

16 Geh nach draußen und bemerke fünf schöne Dinge

17 Iss gesunde Lebensmittel, die dich wirklich nähren

18 Setze etwas für einen guten Zweck in Bewegung

19 Melde dich bei einem alten Freund, den du vermisst

20 Geh rechtzeitig ins Bett und gib dir Zeit, dich zu erholen

21 Mach einen kleinen Schritt auf ein dir wichtiges Ziel zu

22 Verlass deine Komfortzone und probier etwas Neues aus

23 Ermuntere andere, anstatt sie zu entmutigen

24 Tu heute etwas, das Spaß macht und lade andere dazu ein

25 Geräte weg - konzentriere dich auf dein Gegenüber

26 Sprich einen Nachbarn an und lerne ihn besser kennen

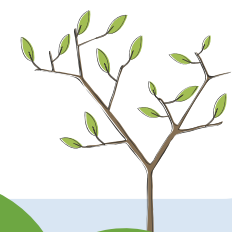
27 Hinterfrage deine negativen Gedanken und suche das Positive

28 Zähle, wie viele Menschen du heute anlächeln kannst

29 Nutze eine deiner persönlichen Stärken auf eine neue Art

30 Frag andere nach Dingen, die ihnen in letzter Zeit gefallen

31 Schreib deine Hoffnungen und Pläne für die Zukunft auf



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org