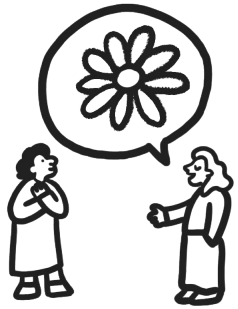
Glücklicher Januar 2023

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
1 Finde drei Dinge, auf die du dich in diesem Jahr freuen kannst	2 Nimm dir heute Zeit, etwas Nettes für dich zu tun	3 Tu etwas Nettes für jemanden, um dessen Tag zu verschönern	4 Wofür bist Du im Leben dankbar? Und warum?	5 Suche das Gute in anderen und erkenne ihre Stärken	6 Sitze heute fünf Minuten still und atme	7 Lerne etwas Neues und teile es mit anderen
8 Sage positive Dinge zu den Menschen, die du heute triffst	9 Beweg dich und sei aktiv (am besten im Freien)	10 Sage jemandem, wofür du ihm dankbar bist	11 Schalte PC, TV, Handy zwei Stunden vor dem Schlafen aus	12 Kontaktiere jemanden in deiner Nähe - lächle oder plaudere mit ihr/ihm	13 Gehe heute einen anderen Weg und schau, was dir auffällt	14 Iss heute etwas Gesundes, das dich wirklich nährt
15 Geh raus und nimm fünf Dinge wahr, die schön sind	16 Leiste einen positiven Beitrag für eine gute Sache	17 Sei freundlich zu dir selbst, wenn du Fehler machst	18 Nimm wieder Kontakt zu einer Person auf, die du vermisst	19 Konzentriere dich auf das Gute, auch wenn es schwierig ist	20 Geh rechtzeitig ins Bett und gönne dir eine Pause	21 Komm aus deiner Komfortzone und probiere etwas Neues
22 Plane etwas, das Spaß macht, und lade andere ein, mitzumachen	23 Leg digitale Geräte weg und konzentriere dich auf den Moment	24 Mache einen kleinen Schritt in Richtung eines wichtigen Ziels	25 Ermutige andere, anstatt sie zu entmutigen	26 Nutze eine deiner Stärken auf eine neue Art und Weise	27 Hinterfrage deine negativen Gedanken und suche das Positive	28 Frag jemanden, welche Dinge ihr/ihm in letzter Zeit Spaß gemacht haben
29 Begrüße deine Nachbarn und lerne sie besser kennen	30 Zähle, wie viele Menschen Du heute anlächeln kannst	31 Schreibe deine Hoffnungen und Pläne für die Zukunft auf				



ACTION FOR HAPPINESS

Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam