

# Glücklicher Januar 2024

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

