

Induljon 2022 januárja Napi Boldogsággal!

HÉTFŐ

31. Gyűjtsd össze, és írd is le, hogy mi az, amiért hálás lehettél januárban!

KEDD

3. Kezdd az új évet pozitívan: próbálj ma mindenkinek csupa pozitív dolgot mondani. A kedvesség csodákra képes!

SZERDA

5. Egyél legalább egy dolgot, ami igazán egészséges, tápláló (például egy finom smoothie-t).

CSÜT

6. Légy gyengéd és elfogadó magaddal, ha hibázol - ezúttal hagyd az önostorozást!

PÉNTEK

7. Kezdd rendszeresen mozogni. Válassz egy olyan mozgásformát, melyben valóban örömet leled.

SZOMB

1. Gondolkodj el az idei éves céljaidon: tűzz ki három olyan dolgot, aminek a megvalósítása örömet okozna!

VAS

2. Ma csinálj valami olyat, ami csak rólad szól, és ami TÉGED boldoggá tesz!

10. Köszönj rá egy szomszédodra, és kérdezd meg tőle, hogy van.

11. Ma fekj le időben, hogy ki tudd magad pihenni - igyekezz ezt minél többször megtenni!

12. Fedezz ma fel öt dolgot magad körül, ami igazán szép - gyönyörködj benne!

13. Válaszd ki egy erősséged, és használd is ki - tedd magad hasznossá!

14. Találj ki egy örömteli programot, vond be barátaidat/ szeretteidet is!

15. A természet boldoggá tesz: kirándulj az erdőben, sétálj egyet a kutyáddal, menj ki a kertbe!

16. A mai napra tedd félre a telefonod, és koncentrálj a jelen pillanatra!

17. Számold meg, hány emberre mosolyogsz ma - legyen a cél, hogy ez a szám minél magasabb legyen!

18. Koncentrálj a jó dolgokra, még akkor is, ha ez épp nehezedre esik.

19. Adj magadnak időt arra, hogy a reggeli kávézás vagy az ebéded minden percét teljes odaadással élvezd.

20. Relaxálj, meditálj, imádkozz vagy egyszerűen csak lélegezz mélyen pár percen keresztül!

21. Próbálj ki valamit, ami abszolút a komfortzónádon kívül esik.

22. Tégy valami kedveset, amivel feldobod valaki napját.

23. Próbáld mások erősségeit látni, nem csak hibáit, és ezúttal ezt mondd is el nekik!

24. Ma egyél valami egészséges vacsorát, s hagyj elegendő időt arra, hogy kényelmesen elfogyaszd.

25. Hallgass valami vidám vagy felemelő zenét, ha van kedved, táncolj is rá!

26. Segíts valakinek, akinek szüksége van rá, vagy támogass egy jó ügyet!

27. Tedd félre a negatív gondolatokat, lásd a mai napban a pozitív eseményeket.

28. Tanulj valami újat - bármit! Felderít a megszerzett tudás élménye.

29. Szánj időt az olvasásra, legalább egy fél órán keresztül olvass valamit, ami boldoggá tesz.

30. Hívd fel egy családtagodat, vagy írd neki levelet - tudasd vele, hogy gondolsz rá!