

# Gennaio Felice 2025

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENEDI'

SABATO

DOMENICA



6  
Prenditi cinque minuti per sederti e respirare

7  
Impara qualcosa di nuovo e condividilo con gli altri

8  
Di cose positive alle persone che incontri

9  
Muoviti. Fai qualcosa di attivo (meglio se all'aperto)

10  
Ringrazia qualcuno cui sei grato e motivati

11  
Spegni la tecnologia almeno un'ora prima di andare a letto

12  
Connettiti con qualcuno a te vicino condividendo risate o chiacchierando

13  
Percorri una strada diversa e nota le novità

14  
Mangia cibo sano che ti nutra realmente

15  
GeEsci e nota cinque cose splendide

16  
Contribuisci positivamente verso la tua comunità

17  
Sii gentile con te stesso quando commetti errori

18  
Riconnettiti con un vecchio amico

19  
Focalizzati sul bello anche se oggi sembra difficile

20  
Vai a letto presto e permetti di ricaricare le pile

21  
Prova qualcosa di nuovo per uscire dalla tua zona di comfort

22  
Pianifica qualcosa di divertente ed invita gli altri ad unirsi a te

23  
Metti via i dispositivi elettronici e focalizzati sul presente

24  
Compi un passo verso un goal importante

25  
Scegli di sollevare le persone anziché abatterle

26  
Trova il modo di usare uno dei tuoi punti di forza

27  
Sfida i pensieri negativi e guarda al lato positivo

28  
Chiedi alle persone cosa le ha rese felici di recente

29  
Saluta un vicino e approfondisci la conoscenza

30  
Sorridi a quante più persone possibile oggi

31  
Trascrivi piani e speranze per il futuro

