

54

Tipp

a napi boldogsághoz



ÍGY ÉREZD



JÓL



MAGAD

minden nap!



boldogsagprogram.hu

1. *Mosolyogj ma mindenkire, akivel találkozol.*

2. *Kapcsolódj a természettel: tölts el egy kis időt a szabadban.*

3. *Vedd körbe magad pozitív emberekkel.*

4. *Csinálj valamit, amit szeretsz.*

5. *Csinálj valamit, amit sohasem csináltál, de mindig is ki akartad próbálni!*

6. *Érints meg valamit, ami boldoggá tesz: egy állatot, egy virágot, egy fát, szánj rá időt!*



7. Tanulj valami újat!

8. Ölelj meg valakit, akivel jól érzed magad! Egy családtagodat, egy barátodat, egy munkatársadat vagy bármilyen ismerősedet!

9. Hagyd abba a panaszkodást, cselekedj!

10. Tegyél meg egy lépést a célod felé!

11. Dicséress meg valakit!

12. Mondd el valakinek, hogy szereted!



13. *Nézz szembe egy félelmeddel!*

14. *Olvass olyan könyvet, ami feltölt!*

15. *Legyél együtt valakivel (vagy olvass olyan valakiről), aki inspirál téged!*

16. *Lepj meg valakit egy ajándékkal!*

17. *Egyél valami egészségeset!*

18. *Tűzz ki egy célt magad elé!*

19. *Merj igent mondani!*



20. *Tölts el egy napot egyedül!*

21. *Takarítsd ki a szobádat, vagy tegyél rendet az íróasztalodon, ruhásszekrényedben.*

22. *Tölts el egy napot csak a családjadra figyelve!*

23. *Hívj föl valakit, akivel már régen beszéltél!*

24. *Csinálj valami olyasmit, amit nagyon szerettél gyermekkorodban, de már évek óta*

25. *Bocsáss meg valakinek, legfőképp magadnak!*



26. *Lassíts! Csinálj mindent lassabban, mint szoktál!*

27. *Ma ebédelj valahol máshol, mint ahol szoktál!*

28. *Egész napra zárd ki a médiát, a híreket az életedből!*

29. *Vágj bele valami újba!*

30. *Változtasd meg a napi rutint!*

31. *Adj hálát, ma három dologért az életedben!*

32. *Pihenj! Szánj időt ma a pihenésre. Mi pihentet a legjobban? Add meg magadnak most!*



33. *Írj egy listát arról mi az, ami boldoggá tesz! Próbáld ki egyet ma belőlük.*

34. *Meditálj! Akár csendben, egyhelyben ülve, akár táncolva, énekelve, de ürítsd ki a gondolataidat a fejedből.*

35. *Ne vásárolj ma semmit! Figyeld meg hiányzik-e valami.*

36. *Keress egy képet arról, ami kifejezi, amit szeretnél elérni és tedd ki a faladra!*

37. *Utazz el valahová, akár hosszabb, akár rövidebb időre!*



38. *Meséld el valakinek az álmaid!*

39. *Bánj jól magaddal. Adj ma valami jót magadnak.*

40. *Vedd fel a kapcsolatot valakivel, akivel egyébként nem tervezted, hogy felveszed a kapcsolatot!*

41. *Ismerkedj meg ma valakivel!*

42. *Hallgass olyan zenét, ami vidámmá tesz!*

43. *Írj egy verset! Hogy miről? A jelenlegi érzéseidről.*



44. *Csinálj valami szokatlant!*

45. *Énekelj, akár a fürdőszobában, akár a lakás bármely részében, akár valamilyen közösségben!*

46. *Fotózd le az apró örömeidet a mai napon!*

47. *Mosolyogj rá mindenkire, akivel ma találkozol!*

48. *Légy segítségére ma valakinek!*

49. *Dicsérd meg magad ma valamiért!*



50. *Tarts panaszmentes napot!*

51. *Tegyél meg ma valamit a Föld bolygóért! Szedj föl egy szemetet az utcáról! Estére húzzál ki mindent a konnektorokból!*

52. *Mozogj, sportolj valamit a mai napon!*

53. *Mondj igent, az új lehetőségekre a mai napon!*

54. *Légy kedves, megértő és együttérző a mai napon!*



Szeretnél még több tippet, gyakorlati útmutatót kapni a boldogsághoz? Regisztrálj be a boldogsagprogram.hu oldalra, ahol minden nap ingyenesen letölthetsz feladatokat, munkafüzeteket a boldogság szinted növeléséért.

*Bővebb információ:
www.boldogsagprogram.hu*

Jobb Veled a Világ!

Bagdi Bella

