BOLDOGNAK LENNI NAPTÁR 2020

A következő oldalakon minden napra találsz egy ötletet, hogy miként emeld meg az életöröm szintedet.

A legtöbb gyakorlat néhány perces, így nem kell nagyon készülnöd rá. A motivációs videókat, zenéket, pár perces tornagyakorlatokat érdemes a Youtube-ról kikeresni. A **relaxációs légzés** (pár perc) során annyi a tennivaló, hogy légzés közben megfigyeled a befelé áramló levegő útját, majd megpróbálod elcsípni a váltópontot, és követed a kifelé áramló levegő útját. A **mindfulness gyakorlat** során pedig ítélkezésmentesen megfigyeled, hogy mit érzékelsz az 5 érzékszerved által (látás, hallás, szaglás, tapintás, ízlelés). A honlapomon lesz segédanyag a naptárhoz, ha elakadnál, de írhatsz e-mailt is nekem: info@boldognaklenni.hu.

A nap bármely szakában alkalmazhatod a gyakorlatokat, én például reggel szoktam, hogy jól induljon a nap, hiszen a hála, vagy a szeretet érzése rendkívül fontos az ember életében. A telefonodon magadnál tartva minden reggel ránézhetsz az aktuális nap feladatára, de természetesen ki is lehet nyomtatni, hogy a szemed előtt legyen a nappalidban, vagy akár a munkahelyeden kitűzve.

Kívánom, hogy 2020-ban minden olyan vágyad teljesüljön, amelyik előre visz téged a fejlődés, és a boldogság útján.

Minden jót kívánok Neked, szeretettel:

Laskai Nelli

www.boldognaklenni.hu

2020

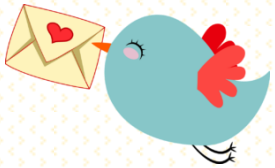
JANUÁR

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
		1 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	2 6 PERC MOZGÁS	3 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	4 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	5 6 PERC TÁNC
6 JÓTÉKONYSÁG	7 6 PERC MOZGÁS	8 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	9 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL	10 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	11 MOTIVÁLÓ FILMET NÉZNI	12 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK
13 6 PERC MOZGÁS	14 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	15 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	16 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	17 MINDFULNESS GYAKORLAT	18 6 PERC TÁNC	19 MOTIVÁLÓ FILMET NÉZNI
20 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	21 JÓTÉKONYSÁG	22 6 PERC MOZGÁS	23 6 PERC TÁNC	24 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	25 MOTIVÁLÓ FILMET NÉZNI	26 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL
27 MOTIVÁLÓ FILMET NÉZNI	28 6 PERC MOZGÁS	29 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	30 FELHÍVNI EGY RÉGI BARÁTOT	31 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK		

WWW.BOLDOGNAKLENNI.HU

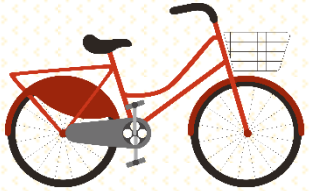
FEBRUÁR

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
					1 EGY MOTIVÁLÓ KÖNYV ELKEZDÉSE	2 6 PERC MOZGÁS
3 MINDFULNESS GYAKORLAT	4 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	5 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	6 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	7 6 PERC TÁNC	8 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL	9 JÓTÉKONYSÁG
10 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	11 6 PERC MOZGÁS	12 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	13 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	14 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	15 MOTIVÁLÓ FILMET NÉZNI	16 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL
17 6 PERC TÁNC	18 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	19 6 PERC MOZGÁS	20 FELHÍVNI EGY RÉGI BARÁTOT	21 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	22 MINDFULNESS GYAKORLAT	23 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK
24 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	25 MINDFULNESS GYAKORLAT	26 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	27 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	28 6 PERC TÁNC	29 VICCES VIDEÓT NÉZNI	



MÁRCIUS

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
						1 MOTIVÁLÓ FILMET NÉZNI
2 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	3 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	4 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	5 6 PERC MOZGÁS	6 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	7 FELHÍVNI EGY RÉGI BARÁTOT	8 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK
9 6 PERC MOZGÁS	10 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	11 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	12 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	13 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	14 MINDFULNESS GYAKORLAT	15 VICCES VIDEÓT NÉZNI
16 6 PERC TÁNC	17 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	18 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	19 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	20 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	21 JÓTÉKONYSÁG	22 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK
9 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL	10 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	11 6 PERC MOZGÁS	12 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	13 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	14 MINDFULNESS GYAKORLAT	15 VICCES VIDEÓT NÉZNI
30 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	31 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE					



ÁPRILIS

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
		1 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	2 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	3 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	4 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	5 JÓTÉKONYSÁG
6 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL	7 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	8 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	9 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	10 6 PERC MOZGÁS	11 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	12 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK
13 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	14 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	15 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	16 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	17 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	18 MINDFULNESS GYAKORLAT	19 FELHÍVNI EGY RÉGI BARÁTOT
20 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	21 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	22 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	23 6 PERC MOZGÁS	24 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL	25 VICCES VIDEÓT NÉZNI	26 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT
27 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	28 6 PERC TÁNC	29 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	30 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK			

MÁJUS

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
				1 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	2 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	3 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL
4 6 PERC MOZGÁS	5 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	6 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	7 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	8 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	9 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL	10 JÓTÉKONYSÁG
11 6 PERC TÁNC	12 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	13 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	14 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	15 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	16 MINDFULNESS GYAKORLAT	17 EGY MOTIVÁLÓ KÖNYV ELKEZDÉSE
18 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	19 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	20 6 PERC MOZGÁS	21 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	22 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	23 MOTIVÁLÓ FILMET NÉZNI	24 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL
25 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	26 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	27 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	28 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	29 6 PERC MOZGÁS	30 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	31 JÓTÉKONYSÁG

JÚNIUS

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
1 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	2 MINDFULNESS GYAKORLAT	3 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	4 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL	5 6 PERC MOZGÁS	6 VICCES VIDEÓT NÉZNI	7 FELHÍVNI EGY RÉGI BARÁTOT
8 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	9 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	10 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	11 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	12 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	13 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL	14 6 PERC TÁNC
15 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	16 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	17 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	18 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	19 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	20 JÓTÉKONYSÁG	21 MOTIVÁLÓ FILMET NÉZNI
22 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	23 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	24 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	25 6 PERC MOZGÁS	26 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	27 MINDFULNESS GYAKORLAT	28 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL
29 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	30 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS					

JÚLIUS

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
		1 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	2 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	3 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	4 MINDFULNESS GYAKORLAT	5 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT
6 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	7 MINDFULNESS GYAKORLAT	8 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	9 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	10 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	11 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL	12 JÓTÉKONYSÁG
13 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	14 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	15 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	16 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	17 MINDFULNESS GYAKORLAT	18 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	19 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS
20 6 PERC TÁNC	21 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	22 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	23 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	24 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL	25 MINDFULNESS GYAKORLAT	26 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT
27 MINDFULNESS GYAKORLAT	28 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	29 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	30 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	31 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK		

AUGUSZTUS

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
					1 6 PERC TÁNC	2 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT
3 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	4 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	5 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	6 MINDFULNESS GYAKORLAT	7 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	8 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	9 JÓTÉKONYSÁG
10 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	11 MINDFULNESS GYAKORLAT	12 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	13 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	14 6 PERC TÁNC	15 FELHÍVNI EGY RÉGI BARÁTOT	16 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL
17 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	18 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	19 6 PERC TÁNC	20 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	21 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	22 VICCES VIDEÓT NÉZNI	23 MOTIVÁLÓ FILMET NÉZNI
24 MINDFULNESS GYAKORLAT	25 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	26 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	27 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	28 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	29 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	30 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE
31 6 PERC TÁNC						

SZEPTEMBER

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
	1 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	2 MINDFULNESS GYAKORLAT	3 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	4 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	5 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	6 JÓTÉKONYSÁG
7 VICCES VIDEÓT NÉZNI	8 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	9 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	10 6 PERC TÁNC	11 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	12 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL	13 FELHÍVNI EGY RÉGI BARÁTOT
14 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	15 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	16 MINDFULNESS GYAKORLAT	17 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	18 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	19 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	20 MOTIVÁLÓ FILMET NÉZNI
21 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	22 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	23 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	24 6 PERC TÁNC	25 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	26 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	27 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK
28 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL	29 MINDFULNESS GYAKORLAT	30 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK				

OKTÓBER

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
			1 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	2 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	3 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	4 JÓTÉKONYSÁG
5 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	6 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	7 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	8 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	9 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	10 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	11 MOTIVÁLÓ FILMET NÉZNI
12 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	13 6 PERC TÁNC	14 MINDFULNESS GYAKORLAT	15 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	16 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	17 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	18 VICCES VIDEÓT NÉZNI
19 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	20 MINDFULNESS GYAKORLAT	21 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	22 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	23 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL	24 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	25 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK
26 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	27 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	28 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	29 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	30 6 PERC TÁNC	31 MINDFULNESS GYAKORLAT	

NOVEMBER

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
						1 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK
2 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	3 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	4 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	5 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	6 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	7 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	8 JÓTÉKONYSÁG
9 MINDFULNESS GYAKORLAT	10 6 PERC MOZGÁS	11 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	12 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	13 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	14 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	15 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK
16 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	17 6 PERC TÁNC	18 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	19 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	20 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL	21 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	22 VICCES VIDEÓT NÉZNI
23 MINDFULNESS GYAKORLAT	24 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	25 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	26 6 PERC MOZGÁS	27 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	28 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	29 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK
30 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE						

DECEMBER

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
	1 MINDFULNESS GYAKORLAT	2 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	3 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	4 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	5 VICCES EMLÉK FELIDÉZÉSE	6 MOTIVÁLÓ FILMET NÉZNI
7 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	8 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	9 6 PERC MOZGÁS	10 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	11 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	12 MINDFULNESS GYAKORLAT	13 EGY INSPIRÁLÓ KÖNYV ELKEZDÉSE
14 MINDFULNESS GYAKORLAT	15 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	16 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	17 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL	18 6 PERC TÁNC	19 JÓTÉKONYSÁG	20 FELHÍVNI EGY RÉGI BARÁTOT
21 MOTIVÁLÓ VIDEÓT NÉZNI	22 RELAXÁCIÓS LÉGZÉS	23 5 DOLOG, AMIBEN JÓ VAGYOK	24 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	25 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK	26 HÁLA A TESTEM NAPI MUNKÁJÁÉRT	27 6 PERC TÁNC
28 SZERETETET KÜLDÖK 5 EMBERNEK	29 6 PERC MOZGÁS	30 5 POZITÍV MONDAT MAGAMRÓL	31 3 DOLOG, AMIÉRT HÁLÁS VAGYOK			

WWW.BOLDOGNAKLENNI.HU