



# СЧАСТЛИВЫЙ ГОД

Издательство  
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Отмечайте выполненные задания галочками; выделяйте те, что были особенно полезны. Позже вы можете возвращаться к этому списку в поисках идей, которые помогут почувствовать себя счастливее.

Неделя 1  
**Ищите счастье повсюду**

Неделя 2  
**Простые радости**

Неделя 3  
**Счастье и работа**

Неделя 4  
**Цените себя такими, какие вы есть**

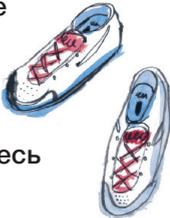
Неделя 5  
**Преодолейте страх**

Неделя 6  
**Чаще обнимайтесь**

Неделя 7  
**Качественное общение**

Неделя 8  
**Больше двигайтесь**

Неделя 9  
**Крепкий сон**



Неделя 10  
**Не ныть!**

Неделя 11  
**Цените то, что имеете**

Неделя 12  
**Долой прокрастинацию**

Неделя 13  
**Окружайте себя позитивными людьми**

Неделя 14  
**Учитесь прощать**

Неделя 15  
**Боритесь с одиночеством**

Неделя 16  
**Научитесь справляться с отрицательными эмоциями**

Неделя 17  
**Разбудите в себе любопытство**



Неделя 18  
**Вы уникальны — порадитесь этому**

Неделя 19  
**Представьте, что выиграли в лотерею**

Неделя 20  
**Учитесь отдавать**

Неделя 21  
**Спокойствие и безмятежность**

Неделя 22  
**Относитесь к жизни с юмором**

Неделя 23  
**Займитесь творчеством**

Неделя 24  
**Рискните!**

Неделя 25  
**Дорожите дружбой**

Неделя 26  
**Общайтесь с животными**



Неделя 27  
**Гордитесь своей внешностью**

Неделя 28  
**В чужой шкуре**

Неделя 29  
**Любящая доброта**

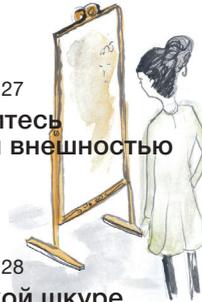
Неделя 30  
**Сформулируйте намерение**

Неделя 31  
**Забота об окружающих**

Неделя 32  
**Умейте принимать помощь**

Неделя 33  
**Повышайте уровень ци**

Неделя 34  
**Счастье и органы чувств**



Неделя 35  
**Какого цвета ваше счастье?**

Неделя 36  
**Чудодейственная музыка**

Неделя 37  
**Научитесь говорить «нет»**

Неделя 38  
**Научитесь чему-нибудь новому**

Неделя 39  
**Здесь и сейчас**

Неделя 40  
**Станьте оптимистом**

Неделя 41  
**Делитесь счастьем**

Неделя 42  
**Наедине с природой**

Неделя 43  
**Запрос во Вселенную**

Неделя 44  
**Питайтесь правильно**



Неделя 45  
**Будьте добрее к себе**

Неделя 46  
**Позитивные аффирмации**

Неделя 47  
**Найдите своего внутреннего ребенка**

Неделя 48  
**Цифровой детокс**

Неделя 49  
**Откройте для себя хюге**

Неделя 50

**Следуйте принципам лагом**

Неделя 51  
**Будьте собой**

Неделя 52  
**Итоги**

