

Veseliți-vă în luna Iunie 2021

LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ



1 Decideți să căutați ceea ce este bun în fiecare zi din această lună

2 Spuneți lucruri pozitive în conversațiile voastre cu ceilalți

3 Reformulați o îngrijorare și încercați să găsiți un mod constructiv de a vă gândi la ea

4 Fotografați ceva care vă aduce bucurie și distribuiți fotografia

5 Gândiți-vă la 3 lucruri pentru care sunteți recunoscători și notați-le

6 Ieșiți în spații verzi și simțiți bucuria pe care o aduce natura

7 Faceți ceva sănătos care vă face să vă simțiți bine

8 Găsiți bucurie în muzică: cântați, compuneți, dansați, ascultați sau împărtășiți

9 Întrebați-vă prietenii ce i-a făcut fericiți recent

10 Aduceți bucurie altora făcând ceva bun pentru ei

11 Măncați o mâncare bună care vă aduce fericire și pe care o savurați cu adevărat

12 Scrieți o scrisoare de recunoștință pentru a mulțumi cuiva

13 Adoptați o abordare dezinvoltă. Alegeți să vedeți partea amuzantă

14 Împărtășiți o amintire fericită cu cineva care înseamnă mult pentru voi

15 Căutați acolo unde vă așteptați cel mai puțin ceva pentru care să fiți recunoscători

16 Vorbiți cu ceilalți într-un mod cald și prietenos

17 Faceți-vă timp să observați lucrurile care vi se par frumoase

18 Căutați ceva bun într-o situație dificilă

19 Ieșiți afară și descoperiți bucuria de a fi activi

20 Redescoperiți și bucurați-vă de o activitate distractivă din copilărie

21 Trimiteți o notă pozitivă unui prieten care are nevoie de încurajare

22 Uitați-vă la ceva amuzant și bucurați-vă de senzația pe care v-o aduce râsul

23 Creați o listă cu melodii pe care să le ascultați pentru a vă ridica moralul

24 Gândiți-vă la o amintire preferată pentru care sunteți recunoscători

25 Arătați-vă aprecierea față de oamenii care îi ajută pe ceilalți

26 Faceți-vă timp să faceți ceva ludic, doar de dragul distracției

27 Fiți buni cu voi. Faceți ceva care vă aduce bucurie.

28 Observați cum emoțiile pozitive ale oamenilor sunt contagioase

29 Împărtășiți un zâmbet prietenos cu oamenii pe care îi vedeți astăzi

30 Faceți o listă cu bucuriile din viața voastră (și continuați să adăugați)



ACTION FOR HAPPINESS

Mai fericiți · Mai buni · Împreună