



שני

שלישי

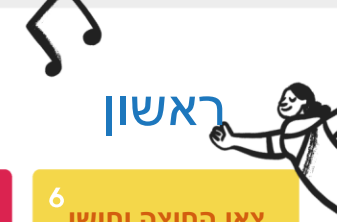
רביעי

חמישי

שישי

שבת

ראשון



1 התמקדו בחיובי בכל אחד מימות חודש יוני	2 השתמשו במילים חיוביות כאשר אתם משוחחים עם אחרים	3 חפשו דרכים יצירתיות להתמודד עם דאגה	4 שתפו עם אחרים תמונה המשמחת אתכם	5 כתבו שלשה דברים שאתם מכירים עליהם טובה	6 צאו החוצה וחוו את השמחה בלהיות בטבע (גם אם מדובר בפיסת דשא קטנה)
7 עשו פעילות המחזקת את בריאותכם ואשר תגרום לכם לחוש שמחים ורעננים	8 התענגו על מוזיקה: הקשיבו לה, שתפו אותה, שירו, שחקו על במה או ריקדו	9 שאלו חברה/ה מה גרם להם לשמוח לאחרונה	10 שמחו אחרים ע"י עשייה של מעשה טוב	11 אכלו מזון מזין ומגוון הגורם לכם לשמחה תהנו מכל נגיסה	12 אל תקחו הכל ברצינות רבה כ"כ. כדאי להתייחס לחלק מהדברים בהומור
13 כתבו מכתב בו אתם מודים למישהו	14 שתפו מישהו ברגע מהעבר שגרם לכם לחוש מאושרים מאד	15 הכירו תודה על כל הדברים הטובים בחיים אפילו אם אתם בתקופה קשה	16 שוחחו עם אחרים מתוך כבוד והקשבה	17 שימו לב לדברים היפים בסביבתכם	18 צאו החוצה, פעילות גופנית בטבע תסב לכם שמחה
19 שחקו משחק שאהבתם בילדותכם ושהסב לכם הנאה	20 הכינו רשימת שירים (פלייליסט) שעושים לכם שמח והאזינו להם	21 הזכרו במשהו נעים שקרה לכם בעבר. הודו על כך	22 הביעו הערכה בדרך כלשהי לאנשים שעוזרים לזולת	23 היו טובים כלפי עצמכם. פרגנו לעצמכם בפעילות מהנה	24 עצמו לב איך רגשות חיוביים "מדבקים" וגורמים להרגשה טובה לאחרים בסביבתכם
25 חייכו לאנשים שתפגשו במהלך היום	26 ערכו רשימה של דברים הקיימים בחייכם והמשמחים אתכם. הוסיפו דברים חדשים לרשימה	27 עצמו לב איך רגשות חיוביים "מדבקים" וגורמים להרגשה טובה לאחרים בסביבתכם	28 חייכו לאנשים שתפגשו במהלך היום	29 ערכו רשימה של דברים הקיימים בחייכם והמשמחים אתכם. הוסיפו דברים חדשים לרשימה	30 חייכו לאנשים שתפגשו במהלך היום

