



دوشنبه

سه شنبه

چهارشنبه

پنجشنبه

جمعه

شنبه

یکشنبه

1 این ماه هر روز به دنبال خوبیها باش.	2 حرفهای مثبت بزن.	3 سعی کن طور دیگه ای به نگرانیها فکر کنی.	4 از يك چیزی كه برات شادی میاره عکس بگیر و به بقیه نشون بده.	5 ۳ چیز رو كه به خاطرشون قدردان هستی رو بنویس.	6 يك جای سرسبز برو و از طبیعت لذت ببر.
7 يك كار مفید كه بهت احساس خوب میده انجام بده.	8 لذت را در موسیقی پیدا كن: آواز بخون، بازی كن، برقص و به موزيك گوش بده.	9 از دوستانت بپرس چه چیزی اخيرا خوشحالشون کرده.	10 دیگران رو با انجام دادن يك كار خوب شاد كن.	11 غذای سالم بخور تا خوشحالت کنه.	12 يك نامه قدردانی برای يك نفر بنویس.
13 آسون بگیر و جنبه مثبت رو نگاه كن.	14 يك خاطره خوب برای کسی كه برات مهمه تعریف كن.	15 در جایی كه كمترین انتظار رو داری، دنبال چیزی باش تا قدردان باشی.	16 با دیگران با لحن گرم و دوستانه صحبت كن.	17 در يك موقعیت سخت دنبال يك چیز مثبت باش.	18 يكی از بازی های شاد دوران كودكیت رو دوباره انجام بده.
19 برو بیرون و در هر فعالیتي دنبال شادی باش.	20 دقت كن تا زیباییها رو ببینی.	21 يك پیام مثبت برای دوستی كه احتیاج به دلگرمی داره بفرست.	22 در يك موقعیت سخت دنبال يك چیز مثبت باش.	23 يك خاطره از اتفاقی كه برات شاد سازگار هستی رو به خاطر بیار.	24 وقتی برای تفریح و سرگرمی در نظر بگیر.
25 با خودت مهربان باش. کاری رو انجام بده كه برات شادی میاره.	26 يك فیلم خنده دار ببین و از خندیدن لذت ببر.	27 از کسانی كه به دیگران كمك میکنند تشكر كن.	28 دقت كن كه چطور احساسات مثبت در بین مردم مسری هست.	29 امروز به کسانی كه میبینی لبخند بزن.	29 از لذت های زندگی لیست تهیه كن (و مرتب به لیست اضافه كن).
30 از لذت های زندگی لیست تهیه كن (و مرتب به لیست اضافه كن).					