

Χαρούμενος Ιούνιος 2021

ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

1 Αναζητήστε αυτό που είναι καλό σε κάθε μέρα

2 Συζητήστε θετικά πράγματα με άλλους

3 Προσπαθήστε να βρείτε έναν χρήσιμο τρόπο να σκεφτείτε κάτι που σας ανησυχεί

4 Βγάλτε μια φωτογραφία που σας φέρνει χαρά και μοιραστείτε τη

5 Σκεφτείτε 3 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες και γράψτε τα

6 Βγείτε έξω στη φύση και νιώστε τη χαρά που φέρνει μαζί της

7 Κάντε κάτι υγιές που σας κάνει να νιώθετε καλά

8 Βρείτε χαρά στη μουσική: τραγουδήστε, παίξτε, χορέψτε, ακούστε ή μοιραστείτε

9 Ρωτήστε έναν φίλο τι τον έκανε ευτυχισμένο πρόσφατα

10 Φέρτε χαρά σε άλλους κάνοντας κάτι καλό για αυτούς

11 Φάτε καλό φαγητό που σας ευχαριστεί και απολαύστε το

12 Γράψτε ένα ευχαριστήριο γράμμα σε κάποιον

13 Ακολουθήστε μια ανάλαφρη προσέγγιση. Επιλέξτε να δείτε την αστεία πλευρά

14 Μοιραστείτε μια ευτυχισμένη ανάμνηση με κάποιον που σημαίνει πολλά για εσάς

15 Αναζητήστε κάτι για να είστε ευγνώμονες εκεί που δεν το περιμένετε

16 Μιλήστε στους άλλους με ζεστό και φιλικό τρόπο

17 Αφιερώστε χρόνο για να παρατηρήσετε πράγματα που θεωρείτε όμορφα

18 Αναζητήστε κάτι καλό σε μια δύσκολη κατάσταση

19 Βγείτε έξω και χαρείτε τις δραστηριότητές σας

20 Ανακαλύψτε ξανά και απολαύστε μια διασκεδαστική παιδική δραστηριότητα

21 Στείλτε ένα θετικό σημείωμα σε έναν φίλο που χρειάζεται ενθάρρυνση

22 Παρακολουθήστε κάτι αστείο και απολαύστε το γέλιο σας

23 Δημιουργήστε μια λίστα τραγουδιών που θα σας βοηθήσουν

24 Θυμηθείτε μια αγαπημένη ανάμνηση για την οποία αισθάνεστε ευγνώμονες

25 Δείξτε την εκτίμησή σας σε άτομα που βοηθούν άλλους

26 Βρείτε χρόνο να κάνετε κάτι διασκεδαστικό, μόνο για την ευχαρίστησή σας

27 Να είστε ευγενικοί με εσάς. Κάντε κάτι που σας ευχαριστεί

28 Παρατηρήστε πόσο μεταδοτικά είναι τα θετικά συναισθήματα

29 Μοιραστείτε ένα φιλικό χαμόγελο με άτομα που βλέπετε σήμερα

30 Δημιουργήστε μια λίστα με τις χαρές στη ζωή σας (και προσθέστε)

