

# Örömteli június 2021

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



1 Keresd a jót minden napban ebben a hónapban

2 Mondj pozitív dolgokat a beszélgetéseidben!

3 Keretezz át egy félelmet és gondolj rá hasznosként!

4 Fotózz le valamit, ami örömet szerez és oszd meg!

5 Gondolj 3 dologra, amiért hálás vagy! Írd le, mik azok!

6 Menj ki a zöldbe és élvezd a vidámságot, amit a természet ad!

7 Tégy valami egészségeset, ami örömmel tölt el!

8 Élvezd a zenét! Játssz, táncolj, hallgasd, oszd meg!

9 Kérdezd barátaidat, minek örültek legutóbb!

10 Szerezz örömet másoknak azzal, hogy teszel értük valamit!

11 Egyél valami jót és ízleld meg rendesen!

12 Írj egy köszönő levelet valakinek!

13 Fogd fel könnyedén! Nézd a vicces oldalát!

14 Ossz meg egy boldog emléket valakivel, aki igazán számít neked!

15 Keress valamit, amiért hálás lehetsz ott, ahol legkevésbé számítanál rá!

16 Beszélj másokkal barátságos, kedves hangnemben!

17 Szakíts időt arra, hogy észrevedd azt, amit gyönyörűnek találsz!

18 Keress valami jót a legnehezebb helyzetben is!

19 Menj ki és leld örömed abban, hogy aktív vagy!

20 Fedezz fel újra és élvezz egy gyerekkori játékot!

21 Küldj egy pozitív üzenetet valakinek, akinek támaszra van szüksége!

22 Nézz valami vicceset és élvezd a nevetést!

23 Állíts össze egy zenei listát, ami jókedvre derít!

24 Idézz fel egy jó emléket és légy hálás érte!

25 Mutass tiszteletet azokért, akik másokat segítenek!

26 Szakíts időt arra, hogy csinálj valamit csak a móka kedvéért!

27 Legyél kedves magadhoz! Csinálj valamit csak az öröm kedvéért!

28 Figyeld meg, a pozitív érzelmek hogyan áramlanak az emberek között!

29 Mosolyog barátságosan azokra, akikkel találkozol!

30 Készíts listát az örömökről az életedben! (Gazdagítsd a listát!)



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together