



PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

1 Postanów, że każdego dnia w tym miesiącu będziesz szukać tego, co dobre

2 W rozmowach z innymi mów pozytywnie

3 Przeformułuj zmartwienie i spróbuj znaleźć pomocny sposób myślenia o nim

4 Zrób zdjęcie czegoś, co przynosi Ci radość i podziel się nim

5 Pomyśl o trzech rzeczach, za które jesteś wdzięczny i zapisz je

6 Wyjdź na zieloną przestrzeń i poczuj radość, którą przynosi natura

7 Zrób coś zdrowego, co sprawi, że poczujesz się dobrze

8 Odszukaj radość w muzyce: śpiewaj, graj, tańcz, słuchaj lub dziel się nią z innymi

9 Zapytaj przyjaciela, co go ostatnio ucieszyło

10 Spraw radość innym, robiąc dla nich coś miłego

11 Zjedz coś dobrego, co sprawi Ci radość i delektuj się tym

12 Napisz list wdzięczności, aby komuś podziękować

13 Podejdź do życia z beztroską. Postaraj się dostrzec zabawne strony

14 Podziel się radosnym wspomnieniem z kimś, kto wiele dla Ciebie znaczy

15 Znajdź coś, za co możesz być wdzięczny tam, gdzie najmniej się tego spodziewasz

16 Rozmawiaj z innymi w ciepły i przyjazny sposób

17 Znajdź czas na zauważenie tego, co dla Ciebie piękne

18 Poszukaj czegoś dobrego w trudnej sytuacji

19 Wyjdź na zewnątrz i czerp radość z bycia aktywnym

20 Odkryj na nowo zabawę z dzieciństwa i ciesz się nią

21 Wyślij pozytywną wiadomość do przyjaciela, który potrzebuje wsparcia

22 Obejrzyj coś zabawnego i ciesz się swoim śmiechem

23 Stwórz listę piosenek do posłuchania, które podnoszą Cię na duchu

24 Przywołaj w myślach ulubione wspomnienie, które napędzi Cię wdzięcznością

25 Okaż swoje uznanie ludziom, którzy pomagają innym

26 Znajdź czas na zrobienie czegoś wesołego, tak dla przyjemności

27 Bądź dla siebie miły. Zrób coś, co sprawi Ci radość

28 Zauważ, jak bardzo pozytywne emocje mogą być zaraźliwe

29 Podziel się przyjaznym uśmiechem z ludźmi, których dziś spotkasz

30 Zrób listę wszelkich radości w swoim życiu (i ciągle ją uzupełniaj)

