



# CALENDARIO DE ACCIÓN: JUNIO ALEGRE 2018



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



**"Disfruta de las cosas pequeñas de la vida. Un día mirarás atrás y verás que eran las cosas grandes" ~ Robert Brault**

**3** Agradece a alguien la alegría que ha llevado a tu vida

**4** Mira de otra manera algo que te preocupe y encuentra una forma positiva de responder

**5** Hoy, haz algo que sabes que te hará sentir más feliz

**6** Pregunta a otros qué les hace felices y escucha su respuesta

**7** Haz un plan con amigos para hacer algo divertido

**1** Decide mostrarte agradecido por las cosas buenas, cada día de este mes

**2** Hoy, haz tres cosas que alegren a otras personas

**10** Escribe una carta para agradecer a alguien algo que ha hecho

**11** Cada vez que entres en una habitación, intenta decir algo positivo

**12** Reparte alegría. Da flores o ayuda a alegrar el día a alguien

**13** Mira el lado positivo de una situación difícil que te ha hecho crecer

**14** Recuerda y escribe tres cosas por las que sientes agradecimiento

**15** Prepara tu comida favorita y disfrútala (con otros, si es posible)

**16** Redescubre una actividad infantil divertida que hoy todavía te gusta

**17** Sal al exterior y disfruta la alegría de estar activo

**18** Envía una nota positiva a un amigo que necesita ánimos

**19** Busca un motivo de agradecimiento donde menos lo esperas

**20** Haz algo lúdico, simplemente por la diversión que te proporciona

**21** Haz una lista de los recuerdos favoritos de tu infancia

**22** Mira algo divertido y disfruta que te haga reír

**23** Comparte una memoria feliz con alguien que significa mucho para tí

**24** Crea una lista de reproducción con tus canciones favoritas y disfrútala

**25** Come algo que haga sentir bien y saboréalo

**26** Tómate las cosas a la ligera. Mira el lado divertido de las cosas

**27** Sé amable contigo. Trátate como tratarías a un buen amigo

**28** Nota cómo las emociones positivas se contagian entre la gente

**29** Haz una lista de tus alegrías vitales (y ve añadiendo más)

**30** Recuerda que la alegría es transportable. Siempre la puedes llevar contigo

**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)