



CALENDARI D'ACCIÓ: JUNY ALEGRE 2018



DIUMENGE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE



"Gaudeix de les coses petites de la vida. Un dia miraràs enrera i veuràs que eren coses grans" ~ Robert Brault

3 Agraeix a algú una alegria que ha duit a la teva vida

4 Mira d'una altra manera alguna cosa que et preocupi i troba una forma positiva d'afrontar-la

5 Avui, fes alguna cosa que saps que farà que et sentis més feliç

6 Demana a altres persones què els fa feliços i escolta la seva resposta

7 Queda amb amics per fer alguna cosa divertida

8 Avui troba alegria en la música: toca, canta, balla o escolta

9 Cerca un espai verd; ves-hi i sent l'alegria d'estar envoltat de natura

10 Escriu a algú una carta o una nota d'agraïment

11 Cada vegada que entris en algun lloc, digues alguna cosa positiva

12 Reparteix alegria. Regala flors o alegra el dia a algú

13 Mira el costat positiu d'alguna experiència difícil que t'ha fet créixer

14 Recorda i escriu tres coses per les quals et sents agraït

15 Prepara el teu menjar preferit i gaudeix-lo (fes-ho amb altres, si és possible)

16 Redescobreix una activitat infantil divertida per fer avui

17 Surt a l'exterior i experimenta l'alegria de fer activitat física

18 Envia una nota positiva a un amic que necessiti ànims i coratge

19 Cerca un motiu d'agraïment en coses que normalment et passen desapercebudes

20 Fes alguna cosa de caràcter lúdic, simplement pel plaer i la diversió que et proporcionis

21 Fes un llistat dels records preferits de la teva infantesa

22 Mira alguna cosa divertida i passa gust de riure

23 Comparteix un record feliç amb una persona important per tu

24 Crea una llista de reproducció amb les teves cançons preferides i gaudeix escoltant-les

25 Menja alguna cosa saludable i bona per tu i assaboreix-la

26 Treu ferro a les coses que et passin avui. Tria mirar-les pel costat positiu

27 Sigues amable amb tu mateix. Tracta't com tractaries un bon amic

28 Pren consciència de com es contagien d'uns a altres les emocions positives

29 Fes un llistat de les teves alegries vitals (i ves afegint-ne d'altres)

30 Recorda que, vagis a on vagis, sempre pots portar amb tu la teva alegria

ACTION FOR HAPPINESS



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