



ACTION CALENDAR: JOYFUL JUNE 2018



DOMENICA

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO



"Godi delle piccole cose, perchè un giorno ti guarderai indietro e ti accorgerai che erano grandi" ~ Robert Brault

3 Ringrazia qualcuno per la gioia portata nella tua vita

4 Rielabora una preoccupazione trovando una soluzione positiva

5 Fai qualcosa che sai ti renderà più felice

6 Chiedi a qualcuno cosa lo rende gioioso e ascolta la risposta

7 Pianifica qualcosa di divertente con gli amici

1 Scegli di essere grato per tre cose, ogni giorno di questo mese

2 Compi tre azioni per portare gioia negli altri

10 Scrivi una lettera di gratitudine a qualcuno

11 Di qualcosa di positivo ogni volta che entri in una stanza

12 Diffondi la gioia: rallegra la giornata a qualcuno

13 Vedi il lato positivo anche nelle situazioni difficili

14 Rammenta tre cose di cui sei grato e annotale

15 Cucina il tuo piatto preferito e gustalo (se puoi, in compagnia)

16 Ricorda e rivivi un'attività divertente dell'infanzia

17 Esci e prova gioia nel fare qualcosa di attivo

18 Manda un messaggio di incoraggiamento a chi ne ha bisogno

19 Cerca di essere grato anche laddove, di norma, non lo saresti

20 Fai qualcosa di giocoso, solo per il piacere di farlo

21 Crea una lista dei tuoi ricordi di infanzia preferiti

22 Guarda qualcosa di buffo e gioisci delle sensazioni

23 Condividi un ricordo felice con qualcuno per te importante

24 Crea una playlist delle tue canzoni preferite e ascoltale

25 Mangia qualcosa che ti faccia sentire bene; assaporalo

26 Vivi a cuor leggero. Scegli di vedere il lato divertente

27 Sii gentile con te stesso. Trattati come tratti un amico

28 Nota come le emozioni positive siano contagiose tra le persone

29 Crea una lista delle gioie nella tua vita (e tienila aggiornata)

30 Ricorda che la gioia è portatile e sempre con te!

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Scopri di più sui dieci fondamenti per una Vita Felice, incluso libri, manuali, poster e altro qui: www.actionforhappiness.org/10-keys