



# КАЛЕНДАР ДІЙ: РАДІСНИЙ ЧЕРВЕНЬ 2018



НЕДІЛЯ

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА



"Насолоджуйся дрібницями в житті, бо одного дня ти поглянеш назад і зрозумієш, що то були не дрібниці" - Роберт Бролт

**3** Подякуйте тим, хто робить ваше життя радісним

**4** Спробуйте знайти позитивний підхід до якоїсь проблеми

**5** Зробіть щось, що, як ви знаєте, зробить вас щасливішим

**6** Запитайте когось, що приносить йому радість

**7** Заплануйте веселощі з друзями

**1** Обіцяйте бути вдячним за все добре щодня цього місяця

**2** Сьогодні зробіть три речі, що принесуть радість іншим

**10** Напишіть комусь листа вдячності

**11** Спробуйте казати щось добре щоразу, як ви заходите до кімнати

**12** Даріть радість. Квіти можуть покращити чийсь день

**13** Знайдіть щось позитивне у складній ситуації, яку ви подолали

**14** Згадайте три речі, за які ви вдячні, та запишіть їх

**8** Знайдіть радість в музиці: слухайте, співайте, танцюйте

**9** Виберіться на зелену галявину та відчуйте радість природи

**15** Приготуйте улюблену страву та насолодіться нею (бажано з іншими)

**16** Згадайте якусь розвагу з дитинства та повеселіться

**17** Вийдіть на вулицю та зробіть щось активне

**18** Напишіть записку комусь, хто потребує підтримки

**19** Спробуйте бути вдячним навіть там, де ви цього не очікуєте

**20** Зробіть щось дуркувате, просто заради розваги

**21** Складіть список найулюбленіших спогадів дитинства

**22** Подивіться щось смішне та насолодіться сміхом

**23** Поділіться щасливим спогадом з кимось близьким

**24** Складіть список улюблених пісень та насолоджуйтесь

**25** З'їжте щось, що дійсно вам подобається, та посмакуйте

**26** Ставтесь до всього з легкістю. Шукайте позитив

**27** Будьте добрими до себе. Ставтесь до себе як до друга

**28** Помітьте, як позитивні емоції передаються іншим

**29** Складіть список радостей у вашому житті та поповнюйте його

**30** Пам'ятайте! Ви завжди можете взяти радість з собою!

ACTION FOR HAPPINESS



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

Дізнайтесь більше про 10 ключів до більш щасливого життя, включаючи книги, посібники, постери та багато іншого: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)