



AKTÍV NAPTÁR: ÖRÖMTELI JÚNIUS 2018.



VASÁRNPAP

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT



“Élvezd a kis dolgokat, mert egy nap visszanezel és rájössz, hogy azok voltak a nagy dolgok.”

~ Robert Brault

3

Köszönd meg valakinek, hogy örömet hozott az életedbe!

4

Cseréld az aggodalmaskodást egy pozitív megoldásra!

5

Tégy valamit, amiről tudod, hogy boldogabbá tesz!

6

Kérdezz meg valakit, mi szerez neki örömet, és hallgass meg figyelmesen a választ!

7

Tervezzetek egy szórakoztató programot a barátokkal!

1

Határozd el, hogy minden jó dologért hálás leszel ebben a hónapban!

2

Tégy három olyan dolgot, ami örömet szerez másoknak!

10

Írj egy köszönetmondó levelet valakinek, aki tett érted valamit!

11

Próbáld meg valami pozitívot mondani, ahányszor belépsz egy helyiségbe!

12

Ossz örömet! Adj virágot, vagy segíts valakinek, hogy szebb legyen a napja!

13

Találd meg egy nehéz helyzet jó oldalát, ami segített a fejlődésben.

14

Idézz fel három dolgot, amikért hálás lehetsz és írd le mindet!

15

Készítsd el a kedvenc ételed és élvezd! (Másokkal együtt, ha lehet.)

16

Fedezz fel újra egy gyerekkori szórakozást, amit ma is élveznél!

17

Menj ki a szabadba, és leld örömed a kint töltött aktív percekben!

18

Küldj egy pozitív üzenetet egy barátnak, akinek bátorításra van szüksége!

19

Vedd észre a legutolsó dolgot, amiért hálás lehetsz!

20

Tégy valami vicceset szándékos, csak a buli kedvéért!

21

Készíts egy listát a kedvenc gyermeki emlékeidről!

22

Nézz valami vicceset és élvezd a nevetést!

23

Ossz meg egy boldog emléket valakivel, aki fontos számodra!

24

Készíts egy lejátszási listát a kedvenc számaidból és élvezd a ritmust!

25

Egyél valamit, ami jólesik és izleld meg alaposan!

26

Lazíts és nézd a dolgok jó oldalát!

27

Légy kedves magadhoz! Bánj úgy magaddal, ahogy egy barátal bánnál!

28

Vedd észre, mennyi pozitív dolog történik az emberekkel!

29

Készíts listát az örömteli dolgokról az életedből! (Folyamatosan bővítsd!)

30

Jusson eszedbe! Az öröm hordozható, mindig vidd magaddal!

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