



# AKTIONSKALENDER: FREUDIGER JUNI 2018



SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG



**"Genieße die kleinen Dinge im Leben; eines Tages wirst du zurückblicken und erkennen, dass es große Dinge waren"**

~ Robert Brault

**3** Bedanke dich bei jemandem für die Freude, die er in dein Leben bringt

**4** Denke um! Suche nach einem positiven Umgang mit einer Sorge

**5** Tu heute etwas, von dem du weißt, dass es dich glücklicher macht

**6** Frag jemanden, was ihm Freude macht und hör ihm genau zu

**7** Unternimm etwas mit Freunden, das Spaß macht

**1** Nimm dir vor, im Juli täglich für die guten Dinge dankbar zu sein

**2** Bereite heute drei anderen Menschen eine Freude

**10** Schreib jemandem einen Brief, um dich bei ihm zu bedanken

**11** Sage jedes Mal, wenn du einen Raum betrittst, etwas Positives

**12** Verbreite Freude. Verschenk Blumen, heitere jemanden auf

**13** Sieh das Gute an einem Problem, an dem du gewachsen bist

**14** Denke an 3 Dinge, für die du dankbar bist und schreibe sie auf

**8** Entdecke Freude in der Musik: singe, spiele, tanze, lausche

**9** Geh hinaus in die Natur und spüre die Freude, die sie in dir auslöst

**15** Koch dein Lieblingsessen und genieß es (möglichst mit anderen)

**16** Entdecke etwas neu, das dir als Kind Spaß gemacht hat

**17** Geh nach draußen und genieße es, dich zu bewegen

**18** Schick einem Freund eine aufmunternde Nachricht

**19** Suche dort nach etwas Gutem, wo du es am wenigsten erwartest

**20** Sei heute bewusst verspielt, einfach so zum Spaß

**21** Liste deine liebsten Erinnerungen aus der Kindheit auf

**22** Schau etwas Lustiges an und genieße es zu lachen

**23** Teile eine glückliche Erinnerung mit einer lieben Person

**24** Mach eine Liste deiner Lieblingslieder und genieße sie

**25** Iss etwas, das dir ein gutes Gefühl gibt und genieß es richtig

**26** Sei unbeschwert: Entscheide dich, die lustige Seite zu sehen

**27** Sei nett zu dir. Behandle dich selbst wie einen guten Freund

**28** Achte darauf, wie ansteckend positive Gefühle für andere sind

**29** Schreib eine Liste der Freuden in deinem Leben (und setze sie fort)

**30** Denk daran: Freude ist tragbar - du kannst sie immer mitnehmen!

ACTION FOR HAPPINESS



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