



КАЛЕНДАРЬ ДЕЙСТВИЙ: РАДОСТНЫЙ ИЮНЬ 2018



ВОСКРЕСЕНЬЕ ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА



"Наслаждайтесь маленькими радостями в жизни, потому что однажды вы обернетесь и поймете, что они были вовсе не малы". - Роберт Бролт

3 Поблагодарите кого-то за радость, принесенную в вашу жизнь

4 Взгляните иначе на то, что беспокоит, и найдите позитивный способ реагирования

5 Сделайте что-то такое, что поможет вам чувствовать себя счастливее

6 Поспрашивайте других о том, что приносит им радость

7 Запланируйте повеселиться вместе с друзьями

8 Ищите радость в музыке: пойте, играйте, танцуйте, слушайте!

9 Выберите в парк и ощутите радость, которую дарит природа

10 Напишите кому-то письмо благодарности

11 Заходя в комнату, постарайтесь каждый раз говорить что-то позитивное

12 Делитесь радостью. Поднимите настроение человеку цветами.

13 Найдите "плюсы" в сложной ситуации, которая способствовала вашему росту

14 Вспомните и запишите три момента, за которые вы благодарны

15 Приготовьте и насладитесь вкусом любимого блюда (по возможности, в компании)

16 Заново на практике откройте для себя веселое детское занятие

17 Сегодня порадитесь активному отдыху на свежем воздухе

18 Отправьте ободряющую записку другу

19 Поищите повод для благодарности там, где меньше всего ожидаете его найти

20 Намеренно займитесь чем-то несерьезным, просто ради развлечения

21 Составьте список своих самых любимых детских воспоминаний

22 Посмотрите что-то смешное и порадитесь чувствам, которые дарит смех

23 Поделитесь счастливым воспоминанием с важным для вас человеком

24 Создайте плейлист любимых песен и насладитесь ими

25 По-настоящему смакуйте еду, от которой вам хорошо на душе

26 Включите в себе беззаботность. Намеренно подмечайте смешное

27 Будьте добры к себе. Относитесь к себе, как относились бы к другу

28 Обратите внимание на то, что положительные эмоции заразны

29 Составьте список радостей в своей жизни (и продолжайте его пополнять)

30 Помните: радость не занимает места, и ее всегда можно взять с собой!

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Узнайте больше о 10 ключах к более счастливой жизни, включая книги, руководства, постеры и другое здесь: www.actionforhappiness.org/10-keys