

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



1 Határozd el, hogy meglátod a jót minden napban ebben a hónapban!

2 Mondj pozitív dolgokat amikor másokkal beszélgetsz!

3 Keretezz át egy aggodalmat és próbálj hasznos eszközként gondolni rá!

4 Készíts fotót valmiről, ami örömmel tölt el és oszd meg!

5 Idézz fel 3 dolgot, amiért hálás vagy és írd is le!

6 Menj ki a szabadba és élvezd a felemelő természetet!

7 Csinálj valami egészségeset, amitől jobban érzed magad!

8 Leld örömed a zenében: énekelj, játsz, táncolj és oszd meg!

9 Kérdezd meg egy barátod, mi tette őt legutóbb boldoggá!

10 Hozz örömet mások életébe azzal, hogy valami kedveset teszel!

11 Fogyassz olyan ételeket, amelyek boldoggá tesznek, és élvezd ki őket!

12 Írj egy köszöntő levelet valakinek!

13 Legyél laza! Nézd a jó oldalát a dolgoknak!

14 Ossz meg egy örömteli emléket valakivel, aki fontos számodra!

15 Keress valamit, amiért hálás lehetsz ott, ahol legkevésbé van rá mód!

16 Fordulj másokhoz kedves, meleg szóval!

17 Szakíts időt arra, hogy keress és találj szép dolgokat!

18 Találj valami jót egy nehéz helyzetben!

19 Menj ki a szabadba és élvezd, hogy aktív vagy!

20 Fedezz fel újra egy és élvezz egy gyerekkori mókát!

21 Adj pozitív visszajelzést valakinek, akinek támogatásra van szüksége!

22 Nézz valami vicceset és élvezd a neveté örömeit!

23 Készíts felemelő zenéből lejátszási listát és hallgasd meg!

24 Idézd fel a legkedvesebb boldog emlékedet, amiért hálás lehetsz!

25 Mutass tiszteletet azok iránt, akik segítenek másokat!

26 Csinálj valami játékost csak a buli kedvéért!

27 Légy kedves önmagadhoz! Csinálj valamit, amitől jól érzed magad!

28 Vedd észre, hogyan terjed át a pozitív szemlélet egyik emberről a másikra!

29 Mosolyogj barátságosan azokra, akikkel ma találkozol!

30 Írj egy listát az életed örömeiről (és folyamatosan egészítsd ki)!

