

PIRMADIENIS



ANTRADIENIS



TREČIADIENIS



KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS

1 Apsispręsk šį mėnesį kasdien ieškoti to, kas gera

2 Kalbėdamas su kitais, sakykite pozityvius dalykus

3 Iš naujo suformuluok savo rūpestį ir pabandyk rasti naudingą būdą, kaip apie jį galvoti

4 Nufotografuok, kas tau teikia džiaugsmo, ir pasidalyk savo nuotrauka

5 Sugalvok 3 dalykus, už kuriuos esi dėkingas, ir juos užsirašyk

6 Išeik į žaliąją erdvę ir pajusk gamtos teikiamą džiaugsmą

7 Daryk kažką sveiko, kas padeda jaustis gerai

8 Ieškok džiaugsmo muzikoje: dainuok, grok, šok, klausykis ar dalinkis

9 Paklausk draugo, kas jį neseniai pradžiugino

10 Suteik džiaugsmo kitiems, padarydamas jiems kažką malonaus

11 Valgyk gerą maistą, kuris džiugina, ir iš tikrųjų juo mėgaukis

12 Parašyk dėkingumo laišką ir padėkok ktam

13 Laikykis paprasto požiūrio. Pasirink išvelgti juokingą pusę

14 Pasidalyk laimingų prisiminimų su žmogumi, kuris tau daug reiškia

15 Ieškok, už ką gali būti dėkingas, ten, kur mažiausiai to tikiesi.

16 Šiltai ir draugiškai bendrauk su kitais.

17 Skirk laiko pastebėti dalykus, kurie tau atrodo gražūs

18 Sunkioje situacijoje ieškok kažko gero

19 Išeik į lauką ir atrask aktyvumo džiaugsmą

20 Iš naujo atrask ir mėgaukis smagia vaikystės veikla

21 Nusiuok pozityvią žinutę draugui, kuriam reikia padrąsinimo

22 Žiūrėk kažką juokingo ir mėgaukis juoko jausmu

23 Sukurk pakilios nuotaikos dainų grojaraštį

24 Prisimink mėgstamą momentą, už kurį jautiesi dėkingas

25 Parodyk savo dėkingumą žmonėms, kurie padeda kitiems

26 Rask laiko nuveikti kažką žaismingo, kad būtų smagu

27 Būk malonus sau. Daryk, kas tau teikia džiaugsmo

28 Pastebėk, kaip teigiamos emocijos yra užkrečiamos tarp žmonių

29 Pasidalyk draugiška šypsena su šiandien sutiktais žmonėmis

30 Sudaryk savo gyvenimo džiaugsmų sąrašą (ir nuolat jį papildyk)

