

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

5 Piensa en 3 cosas por las que estás agradecido/a y escríbelas

6 Sal a un espacio verde y siente la alegría que aporta la naturaleza

7 Haz algo saludable que te haga sentir bien

8 Encuentra la alegría en la música: canta, toca, baila, escucha o comparte

9 Pregunta a un/a amigo/a qué le ha hecho feliz recientemente

10 Lleva la alegría a los demás haciendo algo amable por ellos/as

11 Come una buena comida, que te haga feliz, y sábelas de verdad

12 Escribe una carta de agradecimiento para dar las gracias a alguien

13 Mira las cosas de manera desenfadada. Elige ver el lado divertido de las cosas

14 Comparte un recuerdo feliz con alguien que significa mucho para ti

15 Busca algo por lo que estar agradecido/a, donde menos lo esperas

16 Habla a los demás de forma cálida y amistosa

17 Tómate un tiempo para fijarte en cosas que encuentras hermosas

18 Busca algo bueno en una situación difícil

19 Salir al exterior y encuentra la alegría de estar activo/a

20 Redescubre y disfruta de una actividad divertida de la infancia

21 Envía una nota positiva a un amigo/a que necesite ánimos

22 Mira algo divertido y disfruta de lo que se siente al reírse

23 Crea una lista de reproducción de canciones que al escucharlas levanten el ánimo

24 Trae a tu mente un recuerdo favorito por el que te sientas agradecido/a

25 Muestra tu agradecimiento a las personas que ayudan a los demás

26 Saca tiempo para hacer algo lúdico, solo por el placer de hacerlo

27 Sé amable contigo mismo/a. Haz algo que te aporte alegría

28 Observa cómo las emociones positivas se contagian entre las personas

29 Comparte una sonrisa amistosa con las personas que veas hoy

30 Haz una lista de las alegrías de tu vida. Y continúa añadiendo más

