

PAZARTESİ



SALI



ÇARŞAMBA



PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

5

Minnettar olduğun üç şeyi düşün ve bunları yaz

6

Yeşil bir alana çık ve doğanın sunduğu neşeyi hisset

7

Kendini iyi hissettirecek sağlıklı bir şey yap

8

Bugün müzikle coş; çal, söyle, dans et, dinle, paylaş

9

Bir arkadaşına son günlerde onu neyin mutlu ettiğini sor

10

İncelikler yaparak başkalarının hayatına neşe kat

11

Seni iyi hissettiren ve gerçekten tadını çıkaracağın yemekler ye

12

Birine teşekkür etmek için bir şükran mektubu yaz

13

Bugün biraz gamsız olmayı dene. Olayların komik yanını görmeye çalış

14

Senin için önemli biriyle mutlu bir anını paylaş

15

En beklenmeyecek konuda minnettara olacak bir şey bulmaya çalış

16

İnsanlarla sıcak ve samimi bir şekilde konuş

17

Güzel bulduğun şeyleri fark etmek için zaman ayır

18

Zor bir duruma dair iyi olan bir şeyi bulmaya çalış

19

Dışarı çık ve aktif olmanın sevincini keşfet

20

Eğlenceli bir çocukluk etkinliğini yeniden keşfet ve tadını çıkar

21

Teşvik edilmeye ihtiyaç duyan birine olumlu bir mesaj gönder

22

Komik bir şey izle ve gülmenin nasıl hissettirdiğinin tadını çıkar

23

Canlandırıcı şarkılardan oluşan yeni bir çalma listesi oluştur ve dinle

24

Minnettar olduğun bir anıyı hatırla

25

Başkalarına yardım eden insanlara minnettarlığını göster

26

Sırf eğlence olsun diye bir şeyler yapmak üzere zaman ayır

27

Kendine karşı nazik ol. Seni neşelendirecek bir şey yap

28

Olumlu duyguların insanlar arasında nasıl bulaşıcı olduğuna dikkat et

29

Bugün karşılaştığın insanlara dostça gülümse

30

Hayatına neşe katan şeylerin bir listesini yap (ve listeye eklemeye devam et)

