



GLADE JUNI (SELV I SVÆRE TIDER) 2020



MANDAG

1 Hvad kan gøre, en dag god, også på de svære dage

TIRSDAG

2 Fokuser på en bekymring, og find en positiv indgangsvinkel

ONSDAG

3 Skriv tre ting ned du er taknemlig for

TORSDAG

4 Vis din taknemlighed for dem, der hjælper andre

FREDAG

5 Smil og vær venlig, især ved fysisk afstand

LØRDAG

6 Se efter de positive sider af lockdown, selv de små

SØNDAG

7 Find måder at være psykologisk aktiv, som gør dig glad

8 Skriv et takke brev til nogen

9 Find glad musik, syng, spil, dans eller lyt

10 Tag et billed af noget som gør dig glad og del det

11 Sig positive ting til andre i dag

12 Læg en plan med venner, om at gøre noget sjovt

13 Værdsæt naturens glæder & skønhed

14 Gør tre ting, som giver andre glæde, i dag

15 Genopdag en af barndommens glæder

16 Spøg, en du holder af, hvad de er taknemlige for

17 Vær venlig mod dig selv, vær din egen bedste ven

18 Send en positiv besked, til en ven, som har brug for opmuntring

19 Skab en liste af ynglings minder, som du er taknemlig for

20 Gør noget sjovt i dag, for sjov skyld

21 Tilbered din ynglings ret eller prøv en ny opskrift

22 Del en lykkeligt minde med en du holder af

23 Kig efter noget at være taknemlig over, hvor du mindst forventer det

24 Tak en ven, for den glæde jeres venskab er

25 Spis mad, der får dig til at føle dig godt tilpas

26 Se fordelen i en svær situation, du lærte noget af

27 Se noget sjovt, og nyd hvordan det føles at le

28 Skab en playliste, af dine ynglings sange og nyd dem

29 Tag tiden, til at gøre noget som gør dig glad

30 Skriv en liste over livets glæder
Tilføj nye hver uge



“Hver dag er måske ikke god, men der er noget godt i hver dag” ~ Alice Morse Earle

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 handlinger til at passe på os selv og andre, i denne globale krisetid.

Forbliv rolig · forbliv klog · vær venlig