



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΣ ΙΟΥΝΙΟΣ 2020

(ακόμη και σε δύσκολους καιρούς)



ΔΕΥΤΕΡΑ

1 Αποφασίστε να δείτε το καλό σε κάθε μέρα

ΤΡΙΤΗ

2 Δείτε μία ανησυχία σας με άλλο μάτι και ψάξτε για θετική αντίδραση

ΤΕΤΑΡΤΗ

3 Σκεφτείτε και σημειώστε 3 πράγματα που είστε ευγνώμονες

ΠΕΜΠΤΗ

4 Δείτε την ευγνωμοσύνη σας στους ανθρώπους που προσφέρουν βοήθεια

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

5 Χαμογελάστε ακόμη και εάν έχετε σωματική απόσταση

ΣΑΒΒΑΤΟ

6 Παρατηρήστε τα θετικά της καραντίνας, όσο μικρά και να είναι

ΚΥΡΙΑΚΗ

7 Βρείτε τρόπο να είστε σωματικά δραστήριοι μέσα ή έξω από το σπίτι

8 Γράψτε ένα γράμμα για να ευχαριστήσετε κάποιον

9 Ευχαριστηθείτε τη μουσική σήμερα: Χορέψτε, ακούστε, παίξτε, τραγουδήστε

10 Βγάλτε μία φωτογραφία κάτι που σας ευχαριστεί και μοιραστείτε το

11 Συζητήστε κάτι θετικό με τους άλλους σήμερα

12 Κανονίστε κάτι ευχάριστο με τους φίλους σας

13 Εκτιμήστε την ομορφιά της φύσης

14 Κάνετε 3 πράγματα για να ευχαριστήσετε τους άλλους

15 Σκεφτείτε μία παλιά παιδική δραστηριότητα που και σήμερα σας ευχαριστεί

16 Ρωτήστε ένα αγαπημένο πρόσωπο γιατί νιώθει ευγνωμοσύνη

17 Να είστε καλοί με τον εαυτό σας όπως με έναν φίλο

18 Δώστε θετική ενίσχυση σε ένα φίλο που τη χρειάζεται

19 Δημιουργήστε μία λίστα με ευχάριστες αναμνήσεις

20 Βρείτε χρόνο για να κάνετε κάτι διασκεδαστικό σήμερα

21 Μαγειρέψτε μία νέα ή την αγαπημένη σας συνταγή

22 Μοιραστείτε μία ευχάριστη εμπειρία με κάποιον σημαντικό για εσάς

23 Βρείτε κάτι που σας ευχαριστεί εκεί που δεν το περιμένατε

24 Ευχαριστήστε ένα φίλο για την ικανοποίηση που φέρνει στη ζωή σας

25 Διαλέξτε ένα φαγητό που πραγματικά σας ευχαριστεί

26 Δείτε τις θετικές πλευρές από μία δύσκολη εμπειρία που μάθατε πολλά

27 Δείτε μία αστεία ταινία ή σειρά και ευχαριστηθείτε το γέλιο σας

28 Δημιουργήστε μία λίστα με όλα τα τραγούδια που σας αρέσουν

29 Βρείτε χρόνο να κάνετε κάτι που σας ευχαριστεί σήμερα

30 Κάνετε μία λίστα με ό,τι σας ευχαριστεί στη ζωή σας και προσθέστε



"Κάθε μέρα μπορεί να μην είναι καλή, αλλά υπάρχει πάντα κάτι καλό σε κάθε μέρα" ~ Alice Morse Earle

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 actions to look after ourselves and each other as we face this global crisis together

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind