



IUNIE VESEL (CHIAR ȘI ÎN VREMURI DIFICILE) 2020



LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

1 Decideți să căutați ce este bine, chiar și în zilele grele

2 Re-încadrați o îngrijorare și găsiți un mod pozitiv de a răspunde

3 Gândește-te la 3 lucruri pentru care ești recunoscător

4 Arată-ți recunoștința față de persoanele care ajută

5 Zambeste si fii prietenos

6 Observați partea bună

7 Găsiți un mod de a fi activ fizic

8 Scrie o scrisoare de mulțumire

9 Găsiți bucuria în muzică: cântați, jucați, dansați sau ascultați

10 Faceți o fotografie cu ceva care vă aduce bucurie și împărtășiți-o

11 Spune lucruri pozitive în conversațiile tale cu ceilalți

12 Faceți un plan cu prietenii pentru a face ceva distractiv împreună

13 Apreciază bucuria naturii și frumusețea din lume

14 Faceți trei lucruri pentru a aduce bucurie altor oameni

15 Redescoperiți o activitate distractivă din copilărie

16 Întrebați-o pe persoana iubită pentru ce se simt recunoscători în acest moment

17 Tratează-te așa cum ai trata un prieten

18 Trimiteți o notă pozitivă unui prieten care are nevoie de încurajare

19 Creați o listă de amintiri preferate de care vă simțiți recunoscători

20 Fa-ti timp sa faci ceva jucaus astazi

21 Bucurați-vă că încercați o rețetă nouă sau gătiți mâncarea preferată

22 Împărtășește o amintire fericită cu cineva care înseamnă mult pentru tine

23 Căutați ceva care să vă fie recunoscător pentru locul în care vă așteptați cel mai puțin

24 Mulțumesc unui prieten pentru bucuria pe care o aduc în viața ta

25 Mănâncă mâncare care te face să te simți bine și să o savurezi cu adevărat

26 Vedeti pozitivul într-o situație dificilă din care ați învățat

27 Urmărește ceva amuzant și bucură-te de cum se simte să râzi

28 Crearea unei liste de redare a melodiilor preferate și să le bucore de ele

29 Faceți timp pentru a face ceva care vă face fericit

30 Faceți o listă cu bucuriile din viața voastră



“Nu toate zilele sunt bune, dar există ceva bun în fiecare zi.” ~ Alice Morse Earle

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org