



# DŽIAUGSMINGAS BIRŽELIS (NET SUDĒTINGAIS LAIKAIS) 2020



PIRMADIENIS

**1** Apsisprēsk ieškoti gērio, net ir sunkiomis dienomis

ANTRADIENIS

**2** Prisiļaukink savo nerimā ir rask teigiamā būdā sureaguoti

TREČIADIENIS

**3** Pagalvok ir užraļyk 3 dalykus, už kuriuos esi dēkingas

KETVIRTADIENIS

**4** Parodyk savo dēkingumā tiems, kurie padeda kitiems

PENKTADIENIS

**5** Ņypsokis ir būk draugiļskas, net kai esame fiziļskai atskirti

ŅESTADIENIS

**6** Izoliacijas metu pastebēk net smulkius jos privalumus

SEKMADIENIS

**7** Surask smagu būdā būti fiziļskai aktyviam (viduje ar lauke)

**8** Paraļyk laiļķā, kad padēkotum už tai, kā jie padarē

**9** Atrask džiaugsmā su muzika: dainuok, grok, Ņok ar klausykis

**10** Nufotografuok tai, kas teikia tau džiaugsmo, ir pasidalink

**11** Ņiandien bendraudamas su kitais dalinkis teigiamais dalykais

**12** Su draugais sudaryk bendrā planā, kā gali smagaus nuveikti

**13** Ņvertink džiaugsmā, kurj gamtos ir grožio dēka gauname mus supanēiamē pasauļyje

**14** Ņiandien padaryk 3 dalykus, kad praliņksmintum kitus

**15** Ņiandien atrask ir mēgaukis liņksmu vaikystēs užsiēmimu

**16** Paklausk brangaus asmens, už kā Ņiuo metu jis jauēias dēkingas

**17** Būk malonus sau. Elkis su savimi kaip su draugu

**18** Nusiļyk teigiamā Ņinutē draugui, kuriam reikia padrāsinimo

**19** Sukurk sau brangiļ prisiminimļ Ņaraļā, už kuriuos jautiesi dēkingas

**20** Ņiandien skirk laiko paŅaisti tik savo malonumui

**21** Mēgaukis iļbandydamas naujā receptā ar gamindamas mēgstamā maistā

**22** Pasidalink laimingu prisiminimu su Ņmogumi, kuris tau brangus

**23** Stenkis būti dēkingas tose akimirkose, kur maŅiausiai to tikiesi

**24** Padēkok draugui už tā džiaugsmā, kurj jis atneļa j tavo gyvenimā

**25** Valgyk maistā, kuris padeda jaustis gerai ir tikrai mēgaukis juo

**26** Teigiamai paŅvelk j sunkiļ Ņituacijā ir kā iļ jos iļmokai

**27** Atkreipk dēmesj j juokingus dalykus ir mēgaukis savo juoku

**28** Sukurk mēgstamļ dainu grojaraļtj ir mēgaukis jomis

**29** Ņiandien pradŅiugink save

**30** Sudaryk savo gyvenimo džiaugsmļ Ņaraļā (ir nuolat jļ papildyk)



"Nebūtinai kiekviena diena gali būti gera, bet kiekvienoje dienoje yra kažkas gero" ~ Alice Morse Earle

ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

30 veiksmļ, skirtļ pasirūpinti savimi ir vienas kitu, kai kartu susiduriame su Ņia pasauline krize

Būk ramus · Būk iļmirtingas · Būk malonus