



(NEHÉZSÉGEK ELLENÉRE IS) ÖRÖMTELI JÚNIUS 2020



HÉTFŐ

1 Határozd el, hogy a nehézségek ellenére a jót keresed mindenben!

8 Írj levelet, köszönd meg valakinek, amit tett!

15 Fedezz fel egy régi, gyerekkori tevékenységet, ami örömmel töltött el!

22 Ossz meg egy boldog emléket valakivel, aki sokat jelent neked!

29 Szánj időt ma valamire, ami örömmel csinálsz!

KEDD

2 Gondold újra aggályaidat és keress pozitív válaszokat!

9 Leld kedved a zenében, énekelj, zenélj, táncolj!

16 Kérdezd meg egy szerettedet, épp most miért lehet hálás!

23 Keress valamit, aminek örülhetsz ott, ahol legkevésbé várnád, hogy találj!

30 Készíts listát az életed örömeiről! (Folyamatosan bővítsd a listát!)

SZERDA

3 Gondolj 3 dologra, amikért hálás lehetsz és írd le őket!

10 Készíts képet valamiről, ami örömmel tölt el és oszd meg!

17 Légy kedves magadhoz! Bánj magaddal úgy, mint egy baráttal!

24 Köszönd meg egy barátnak az örömet, amit az életedbe vitt!

CSÜTÖRTÖK

4 Mutass tiszteletet azokkal szemben akik másokon segítenek!

11 Mondj pozitív dolgokat a mai beszélgetéseidben!

18 Küldj pozitív üzenetet valakinek, akinek elkel a támogatás!

25 Egyél ízletes ételt és valóban ízleld is meg!

PÉNTEK

5 Mosolyogj és légy kedves a maszk alatt is!

12 Tervezzetek valami jó mókát a barátaiddal közösen!

19 Készíts listát a legkedvesebb emlékeidről, amikért hálás vagy!

26 Nézd a jó oldalát egy nehéz helyzetnek, amiből tanultál!

SZOMBAT

6 Vedd észre a jót a karantén alatt is, bármilyen kicsi is az!

13 Tiszteld az örömet és a szépséget, amit a természet nyújt!

20 Szánj időt ma valami játékra, csak a buli kedvéért!

27 Nézz valami vicceset és élvezd a nevetést!

VASÁRNAP

7 Keress élvezetes módot a fizikai aktivitásra kint, vagy akár bent!

14 Csinálj három dolgot, amivel örömet szerzel másoknak!

21 Élvezd a főzést! Próbáld ki egy új receptet, vagy főzd a kedvenced!

28 Készíts listát a kedvenc számaidból és élvezd őket!



„Nem lehet minden nap jó, de minden napban lehet valami jó.”

~ Alice Morse Earle

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 tett, ami segít megóvni magunkat és egymást, miközben szembenézünk a globális krízissel.

Nyugodj meg! Maradj bölcs! Légy kedves!