



РАДІСНИЙ ЧЕРВЕНЬ (НАВІТЬ У СКЛАДНІ ЧАСИ) 2020



MONDAY

1 Вирішіть відшукати щось корисне навіть у важкі дні

8 Напишіть листа-подяку комусь за те, що вони зробили

15 Згадайте веселу дитячу діяльність, якою ви можете насолоджуватися сьогодні

22 Поділіться щасливим спогадом із тим, хто для вас багато значить

29 Знайдіть час на те, що зробить вас щасливими сьогодні

TUESDAY

2 Переосмисліть хвилювання та спробуйте знайти позитивну відповідь

9 Знайдіть сьогодні радість у музиці: співайте, грайте, танцюйте чи слухайте

16 Запитайте рідну людину, за що вона вдячна на даний момент

23 Шукайте щось, щоб бути вдячним там, де ви цього найменше очікуєте

30 Складіть список радощів вашого життя (і продовжуйте його збільшувати)

WEDNESDAY

3 Подумайте про 3 речі, за які ви вдячні та запишіть їх

10 Сфотографуйте дещо, що приносить вам радість і поділіться цим

17 Будьте добрими до себе. Ставтеся до себе так, як ви ставитеся до друга

24 Подякуйте другові за радість, яку він приносить у ваше життя

THURSDAY

4 Проявіть свою вдячність тим, хто допомагає іншим

11 Діліться сьогодні позитивом у своїх розмовах з іншими

18 Надішліть позитивну звістку другові, якому потрібне підбадьорювання

25 Їжте їжу, яка змушує вас почувати себе добре і на правду нею смакуйте

FRIDAY

5 Посміхніться та будьте доброзичливі, навіть коли ви соціально віддалені

12 Заплануйте з друзями щось зробити веселе разом

19 Створіть список улюблених спогадів, за які ви вдячні

26 Побачте позитив складної ситуації, від якої ви чогось навчилися

SATURDAY

6 Помітьте під час карантину хоч невеликий, але позитив

13 Цінуйте радісне довкілля та красу навколишнього світу

20 Знайдіть час, щоб сьогодні зробити щось грайливе, тільки заради веселощів

27 Перегляньте щось кумедне і насолоджуйтеся сміхом

SUNDAY

7 Знайдіть радісний спосіб бути фізично активними (в приміщенні чи поза)

14 Зробіть три речі, щоб сьогодні принести радість іншим людям

21 Спробуйте приготувати новий рецепт або улюблену їжу. Насолоджуйтеся!

28 Створіть плейлист улюблених пісень і насолоджуйтеся ними



«Кожен день не може бути хорошим, але є щось хороше в кожному дні» ~Еліс Морз Ерл

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 дій по догляду за собою та один за одним, коли разом переживаємо глобальну кризу

Зберігайте спокій · Залишайтеся мудрими
· Будьте добрими