



MASAYANG HUNYO

(KAHIT NA MAHIRAP ANG PANAHON) 2020



LUNES

1 Magpasya na hanapin ang kabutihan kahit sa mahirap na panahon

8 Sumulat ng isang liham ng pagpapasalamat para sa ginawa ng isang tao

15 Alalahanin ang isang masayang gawaing bata na maari mo pa din gawin

22 Magkuwento ng isang masayang pangyayari sa isang taong mahalaga sa iyo

29 Maglaan ng oras sa gawaing magpapasaya sa iyo ngayong araw

MARTES

2 Ibahin ang pananaw sa isang pag-aalala. Tugunan ito sa positibong paraan

9 Mayroong saya sa musika: kumanta, tumugtog, sumayaw at makinig

16 Tanungin ang mahal sa buhay kung ano ang pinasasalamatan nila ngayon

23 Maghanap ng isang bagay na dapat pagpasalamat, kung saan hindi mo ito inaasahan

30 Gumawa ng lista ng mga masasayang bagay sa iyong buhay (at palagi itong dagdagan)

MIYERKULES

3 Mag-isip ng 3 bagay na dapat ipagpasalamat. Isulat ang mga ito

10 Kunan ng litrato ang isang bagay na nagpapasaya sa iyo. Ibahagi ito

17 Maging mabuti sa iyong sarili. Tratuhin ang iyong sarili kagaya ng isang kaibigan

24 Pasalamatang ang isang kaibigan para sa dala niyang kasayahan sa iyong buhay

HUWEBES

4 Ipakita ang pagpapasalamat sa mga taong tumutulong sa iba

11 Maging positibo sa mga gagamiting salita sa pakikipagusap

18 Magpdala ng positibong mensahe sa isang kaibigan na nangangailangan palakasin ang loob

25 Kumain ng pagkain na nagpapasaya sa iyo at i-enjoy ito ng mabuti

BIYERNES

5 Ngumiti at maging palakaibigan, kahit sa panahon ng "social distancing"

12 Mag-plano ng isang masayang aktibidad kasama ang mga kaibigan

19 Gumawa ng lista ng mga paborito mong alaala na pinasasalamatan mo

26 Tingnan ang natutunan mo mula sa isang mahirap na sitwasyon

SABADO

6 Isipin kung ano ang "upside" ng lockdown, kahit gaano ito kaliit

13 Pahalagahan ang kagandahan ng kapaligiran

20 Maglaan ng oras para sa masayang gawain ngayong araw, bilang katuwaan lamang

27 Manood ng isang nakakatuwang palabas at damhin ang kasiyahan sa pagtawa

LINGO

7 Humanap ng masayang paraan na pagpapalakas ng katawan sa loob at labas ng bahay

14 Gumawa ng 3 bagay na makakapagpasaya sa iba

21 Maaliw sa pagsubok ng bagong recipe o sa pagluto ng iyong paborito

28 Gumawa ng playlist ng mga paborito mong mga kanta at gawing maaliw dito



"Bawat araw ay hindi magiging maganda, pero mayroon maganda sa bawat araw" ~ Alice Morse Earle

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Kumalma · Manatiling Marunong · Maging Mabait

30 na aksyon para tulungan ang ating sarili at ang isa't isa habang sabay sabay nating hinaharap ang pandaigdigang crisis