



# RADOSNI LIPANJ (ČAK I U TEŠKIM VREMENIMA) 2020



## PONEDJELJAK

**1** Potražite ono dobro, čak i u teškim danima

**8** Napišite pismo zahvale nekome za ono što je učinio/la

**15** Ponovno otkrijte zabavnu aktivnost iz djetinjstva u kojoj možete danas uživati

**22** Podijelite sretnu uspomenu sa nekime tko vam mnogo znači

**29** Danas si uzmete vremena da činite nešto što vas čini sretnima

## UTORAK

**2** Preoblikujte brigu i pokušajte pronaći pozitivan način odgovora

**9** Danas pronađite radost u glazbi: pjevajte, plešite, svirajte ili slušajte

**16** Upitajte svoje voljene za što su zahvalni u ovom trenutku

**23** Potražite razlog za zahvalnost gdje to najmanje očekujete

**30** Stvorite popis radosti u svome životu (i uvijek ga nadopunjavajte)

## SRIJEDA

**3** Zapišite na papir 3 stvari za koje ste zahvalni

**10** Fotografirajte nešto što vas veseli i podijelite to sa drugima.

**17** Budite ljubazni prema sebi. Odnosite se prema sebi kao prema svome prijatelju

**24** Zahvalite prijatelju na radosti koju unosi u vaš život

## ČETVRTAK

**4** Pokažite zahvalnost onima koji pomažu drugima

**11** U razgovoru sa drugima spomenite pozitivne stvari

**18** Pošaljite pozitivnu poruku prijatelju koji treba podršku

**25** Jedite hranu od koje se dobro osjećate i zaista uživajte u njoj

## PETAK

**5** Nasmiješite se i budite prijazni, čak i tijekom držanja razmaka

**12** Napravite plan sa prijateljima za zabavni zajednički dan

**19** Napravite listu najdražih uspomena za koje ste zahvalni

**26** Pronađite pozitivnu stranu u teškoj situaciji iz koje ste nešto naučili

## SUBOTA

**6** Primijetite pozitivne strane izolacije ma koliko malene bile

**13** Uživajte radost prirode i ljepotu svijeta oko vas

**20** Uzmete vremena i budite zaigrani danas, samo radi zabave

**27** Pogledajte nešto smiješno i uživajte u osjećaju nakon smijeha

## NEDJELJA

**7** Pronađite način da uživete u fizičkim aktivnostima (unutra i vani)

**14** Danas učinite tri stvari kako biste donijeli radost drugima

**21** Uživajte isprobavajući novi recept ili kuhajući omiljeno jelo

**28** Stvorite popis svojih omiljenih pjesama i uživajte u njima



**"Svaki dan možda nije dobar, ali uvijek postoji nešto dobro u svakome danu." ~ Alice Morse Earle**

**ACTION FOR HAPPINESS**



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

30 actions to look after ourselves and each other as we face this global crisis together

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind