

Понеделник

Вторник

Сряда

Четвъртък

Петък

Събота

Неделя



1
Вземи решение да търсиш доброто всеки ден през този месец

2
Казвай положителни неща в своите разговори с други хора

3
Преобрази някоя тревога и се опитай да намериш по-полезен начин да мислиш за нея

4
Снимай нещо, което ти носи радост, и сподели снимката

5
Помисли за 3 неща, за които си благодарен/на и ги запиши

6
Излез навън в зелено пространство и почувствай радостта, която природата носи

7
Направи нещо здравословно, което те кара да се чувстваш добре

8
Намирай радост в музиката: пей, свири, танцувай, слушай или я споделяй

9
Попитай приятел какво ги е направило щастливи в последно време

10
Донеси радост на другите като направиш нещо мило за тях

11
Храни се добре с храна, която те прави щастлив/а и ѝ се наслаждавай

12
Напиши писмо за благодарност към някого

13
Погледни по-ведро на нещата. Избери да виждаш забавната страна

14
Сподели щастлив спомен с някой, който означава много за теб

15
Потърси нещо, за което да си благодарен/а някъде, където най-малко очакваш

16
Говори с другите с топъл и приятелски тон

17
Отдели време да забвелязваш неща, които намеираш за красиви

18
Потърси нещо положително в трудна ситуация

19
Излез навън и изживей радостта от това да си активен/а

20
Преоткрий и се наслади на забавна дейност/игра от детството

21
Изпрати положително съобщение на приятел, който има нужда от окуражаване

22
Гледай нещо забавно и се наслади на усещането да се смееш

23
Направи музикална плейлиста с приповдигащи песни, които да слушаш

24
Припомни си любим спомен, за който си благодарен/а

25
Покажи своята признатеност към хора, които помагат на другите

26
Намери време да направиш нещо закачливо, единствено заради забавата

27
Бъди мил/а със себе си. Направи нещо, което ти носи радост

28
Забележи как положителните емоции са заразни измежду хората

29
Сподели приятелска усмивка с хората, с които се разминаваш днес

30
Направи списък с радостите в своя живот и продължавай да добавяш неща към него

