

PONEDJELJAK

UTORAK

SRIJEDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDJELJA



1 Odlučite svaki dan u ovom mjesecu tražiti ono što je dobro

2 Govorite pozitivne stvari u svojim razgovorima s drugima

3 Ponovno razmislite o onome što vas brine i pokušajte pronaći koristan način razmišljanja o situaciji

4 Fotografirajte nešto što vam donosi radost i podijelite to

5 Razmislite o 3 stvari na kojima ste zahvalni i zapišite ih

6 Izadite na zelene površine i osjetite radost koju priroda donosi

7 Učinite nešto zdravo zbog čega se osjećate dobro

8 Pronađite radost u glazbi: pjevajte, svirajte, plešite, slušajte ili dijelite

9 Pitajte prijatelja što ih je nedavno usrećilo

10 Donesite radost drugima čineći nešto dobro za njih

11 Jedite dobru hranu koja vas čini sretnima i uživajte u njoj

12 Napišite pismo zahvalnosti nekome

13 Odaberite vedar pristup. Odaberite vidjeti smiješnu stranu

14 Podijelite sretnu uspomenu s nekim tko vam puno znači

15 Potražite nešto na čemu ćete biti zahvalni tamo gdje to najmanje očekujete

16 Razgovarajte s drugima na topao i prijateljski način

17 Odvojite vrijeme da primijetite stvari koje smatrate lijepima

18 Potražite nešto dobro u teškoj situaciji

19 Izadite van i pronadite radost u tome što ste aktivni

20 Ponovno otkrijte i uživajte u zabavnoj aktivnosti iz djetinjstva

21 Pošaljite pozitivnu poruku prijatelju koji treba ohrabrenje

22 Gledajte nešto smiješno i uživajte u osjećaju smijanja

23 Napravite popis pjesama koje vas ohrabruju

24 Sjetite se omiljene uspomene na kojoj ste zahvalni

25 Pokažite svoju zahvalnost ljudima koji pomažu drugima

26 Odvojite vrijeme za nešto razigrano, samo iz zabave

27 Budite ljubazni prema sebi. Učinite nešto što vam donosi radost

28 Primijetite kako su pozitivne emocije zarazne među ljudima

29 Podijelite prijateljski osmijeh s ljudima koje danas vidite

30 Napravite popis radosti u svom životu (i nastavite ga dodavati)

