

שני

שלישי

רביעי

חמישי

שישי

שבת

ראשון



1 קחו החלטה להתמקד בחיובי בכל אחד מימי החודש הקרוב

2 השתמשו במילים חיוביות בשיחות שלכם החודש

3 התבונן בדאגה שמטרידה אותך וחפש דרך מקורית להתמודד איתה

4 בחרי תמונה המשמחת אותך והראי אותה לאחרים

5 חשבו על שלשה דברים שאתם מכירים טובה עליהם ורשמו אותם

6 צאו החוצה ותהנו מהירוק ומהשלווה שבטבע

7 נקטו בפעילות שתיטיב עם בריאותכם

8 הפיקו הנאה ממוזיקה - שירו, ריקדו, שתפו קטע מוזיקלי האהוב עליכם

9 שאלו חבר או חברה מה גרם להם לשמחה לאחרונה

10 שמחו מישהו בכך שתעשו דבר מה למענו

11 אכלו אוכל בריא ושימו לב לטעמים השונים שבו

12 כתבו מכתב תודה למישהו

13 התייחסו לדברים בקלילות, חפשו את הצד המצחיק בסיטואציות

14 ספרו זיכרון נעים למישהו שאתם אוהבים

15 נסו למצוא משהו חיובי אפילו בחוויות שליליות

16 שוחחו עם אחרים בחמימות וחיבבות היום

17 שימו לב לדברים יפים בסביבתכם

18 חפשו נקודה חיובית בסיטואציה מאתגרת

19 צאו החוצה והפעילו את גופכם

20 גלו מחדש פעילות שנהניתם ממנה בילדותכם

21 שלחו מסר של עידוד למישהו הזקוק לכך

22 צפו בקטע מצחיק ושימו לב כמה כייף לצחוק

23 מרו פלייליסט של שירים נעימים ומעוררי השראה

24 הזכרו בזיכרון נעים של משהו שקרה לכם בעבר

25 הביעו את הערכתכם לאנשים שעוזרים לזולת

26 הקדישו זמן לפעילות קלילה ומהנה רק בשביל הכייף שבכך

27 עשו משהו מהנה היטיבו עם עצמכם,

28 שימו לב כיצד רגשות חיוביים יכולים ל"הדביק" אחרים

29 חייכו לאנשים שאתם רואים היום

30 ערכו רשימה של דברים טובים בחיכם והוסיפו עוד דברים מדי יום

