

HÉTFŐ



KEDD



SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

1 Keresd a jót minden napban, ebben a hónapban!

2 Mondj pozitív dolgokat a beszélgetéseidben!

3 Keretezd át egy félelmedet és próbáld máshogy gondolni rá!

4 Főtézz le valamit, ami örömmel tölt el és oszd meg!

5 Gondolj 3 dologra, amiért hálás lehetsz! Írd le őket!

6 Menj ki a zöldbe és élvezd az örömet, amit a természet ad!

7 Csinálj valami egészségeset, amitől jól érzed magad!

8 Leld örömed a zenében! Énekelj, játssz, táncolj, hallgasd, oszd meg!

9 Kérdezd meg a barátaidat, mi szerzett nekik örömet mostanában!

10 Szerezz örömet másoknak azzal, hogy teszel értük valami kedveset!

11 Egyél egy jó ételt és igazán ízleld meg!

12 Írj egy köszönőlevelet valakinek!

13 Vedd lazán! Nézd a vicces oldalát!

14 Ossz meg egy boldog omléket valakivel, aki fontos számodra!

15 Keress valamit amiért hálás lehetsz ott, ahol a legkevésbé számítasz rá!

16 Beszélj kedves, barátságos hangon másokkal!

17 Szánj időt arra, hogy észrevedd a szép dolgokat!

18 Keress valami jót egy nehéz helyzetben!

19 Menj ki és leld örömed abban, hogy aktív vagy!

20 Fedezz fel egy gyerekkori örömforrást és élvezd újra!

21 Küldj pozitív üzenetet valakinek, akinek szüksége van megerősítésre!

22 Nézz valami vicceset és élvezd a nevetést!

23 Készíts lejátszási listát felemelő számokból!

24 Idézd fel egy kedves emlékedet, mi örömmel tölt el!

25 Mutasd ki a tiszteleted azoknak, akik másokon segítenek!

26 Szánj időt valami vidámságra, csak a vicc kedvéért!

27 Légy kedves magadhoz! Csinálj valamit, ami örömmel tölt el!

28 Vedd észre, a pozitív gondolatok, hogy "ragadnak" át másokra!

29 Mosolyogj kedvesen azokra, akikkel találkozol ma!

30 Készíts egy listát életed örömeiről (folyamatosan bővítsd!)

