

Giugno Gioioso 2022

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

DOMENICA



1 Scegli di guardare al bello in ogni giorno del mese

2 Di cose positive durante le conversazioni con gli altri

3 Riconsidera una preoccupazione e trova un modo utile per pensarci

4 Scatta una foto di qualcosa che ti rende felice e condividila

5 Pensa a 3 cose per cui sei grato e trascrivile

6 Esci e vai in mezzo alla natura; sperimenta la gioia che offre

7 Fai qualcosa di salutare che ti faccia sentire bene

8 Trova gioia nella musica: canta, suona, balla, ascolta o condividi

9 Chiedi ad un amico cosa lo abbia reso felice di recente

10 Porta gioia agli altri compiendo azioni gentili

11 Mangia e assapora del cibo che ti faccia sentire bene

12 Scrivi una lettera di gratitudine a qualcuno

13 Assumi un atteggiamento a cuor leggero. Scegli di vedere il lato divertente

14 Condividi un ricordo felice con qualcuno per te importante

15 Cerca qualcosa cui essere grato, dove meno te lo aspetti

16 Parla agli altri in modo dolce e gentile

17 Prenditi il tempo per notare le cose che trovi belle

18 Guarda al lato positivo anche nelle difficoltà

19 Esci e sperimenta la gioia dell'essere attivi

20 Riscopri un'attività divertente dell'infanzia

21 Invia una nota positiva ad un amico che necessita incoraggiamento

22 Guarda qualcosa di divertente e goditi le risate

23 Crea una playlist di canzoni ispiranti

24 Porta l'attenzione su un ricordo di gratitudine

25 Mostra apprezzamento verso le persone che aiutano gli altri

26 Crea tempo per fare qualcosa di divertente, solo per il gusto di farlo

27 Sii gentile con te stesso facendo qualcosa che ti doni gioia

28 Nota come le emozioni positive siano contagiose tra le persone

29 Condividi un sorriso con le persone che incontri

30 Crea una lista delle gioie nella tua vita (e tienila aggiornata)



ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti