

PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS



1
Apsispręsk
šį mėnesį
kasdien ieškoti
to, kas gera

2
Kalbėdamas su
kitais, sakyk
pozityvius
dalykus

3
Iš naujo
suformuluok
savo rūpestį
ir atrask
naudingą būdą,
kaip apie jį galvoti

4
Nufotografuok
kažką, kas tau
teikia džiaugsmo, ir
pasidalyk nuotrauka

5
Sugalvok
3 dalykus,
už kuriuos esi
dėkingas, ir
juos užsirašyk

6
Išeiki
į žaliąją erdvę ir
pajusk gamtos
teikiamą
džiaugsmą

7
Daryk
kažką sveiko,
kas padeda
gerai jaustis

8
Ieškok
džiaugsmo muzikoje:
dainuok, grok, šok,
klausykis ar dalinkis

9
Paklausk
draugo, kas
jį neseniai
pradžiugino

10
Suteik
džiaugsmo kitiems,
padarydamas jiems
ką nors malonaus

11
Valgyk
sveiką maistą,
kuris tave
džiugina, ir iš
tikrųjų juo
mėgautis

12
Parašyk
dėkingumo
laišką ir padėkok
kam nors

13
Žvelk lengvai ir
pamatyk
juokingą pusę

14
Pasidalyk
laimingu
prisiminimu su
žmogumi, kuris
daug tau reiškia

15
Ieškok kažko,
už ką gali būti
dėkingas, ten, kur
mažiausiai to tikiesi.

16
Šiltai
ir draugiškai
bendrauk su
kitais.

17
Skirk
laiko pastebėti
dalykus, kurie tau
atrodo gražūs

18
Sunkioje
situacijoje
ieškok kažko
pozityvaus

19
Išeik
į lauką
ir atrask
Džiaugsmą
būti aktyviam

20
Iš
naujo atrask ir
mėgautis smagia
vaikystės veikla

21
Nusiųsk pozityvią
žinutę draugui,
kuriam reikia
padrąsinimo

22
Pastebėk kažką
juokingo ir
mėgautis
juoko jausmu

23
Sukurk pakilios
nuotaikos dainų
grojaraštį

24
Atkurk
mėgstamą
prisiminimą,
už kurį jautiesi
dėkingas

25
Parodyk savo
dėkingumą
žmonėms, kurie
padeda kitiems

26
Rask laiko
nuveikti ką nors
žaismingo, kad
būtų smagu

27
Būk malonus
sau. Daryk ką
nors, kas tau
teikia džiaugsmo

28
Pastebėk,
kaip teigiamos
emocijos plinta
tarp žmonių

29
Pasidalyk draugiška
šypsena su šiaisdien
sutiktais žmonėmis

30
Sudaryk
savo gyvenimo
džiaugsmų sąrašą
(nuolat jį papildyk)

