

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА



1  
Одлучите да сваког дана овог месеца тражите шта је добро

2  
Говорите позитивне ствари у својим разговорима са другима

3  
Преобликујте бригу и покушајте да пронађете користан начин да размислите о томе

4  
Снимите фотографију нечега што вам доноси радост и поделите то

5  
Размислите о Зствари на којима сте захвални и запишите их

6  
Изађите у зелене површине и осетите радост коју природа доноси

7  
Урадите нешто здраво због чега се осећате добро

8  
Пронађите радост у музици: певајте, играјте, играјте, слушајте или делите

9  
Питајте пријатеља шта их је недавно учинило срећним

10  
Донесите радост другима тако што ћете учинити нешто добро за њих

11  
Једите добру храну која вас чини срећним и заиста уживајте у њој

12  
Напишите писмо захвалности да некоме захвалите

13  
Заузмите лак приступ. Изаберите да видите смешну страну

14  
Поделите срећну успомену са неким ко вам много значи

15  
Потражите нешто да будете захвални тамо где то најмање очекујете

16  
Разговарајте са другима на топао и пријатељски начин

17  
Одвојите време да приметите ствари које сматрате лепим

18  
Потражите нешто добро у тешкој ситуацији

19  
Изађите напоље и пронађите радост у томе што сте активни

20  
Поново откријте и уживајте у забавној активности из детињства

21  
Пошаљите позитивну поруку пријатељу коме је потребно охрабрење

22  
Гледајте нешто смешно и уживајте у осећају смејања

23  
Направите листу песама које вас охрабрују за слушање

24  
Сетите се омиљене успомене на којој сте захвални

25  
Покажите своју захвалност људима који помажу другима

26  
Одвојите време да урадите нешто разиграно, само из забаве

27  
Будите љубазни према вама. Урадите нешто што вам доноси радост

28  
Обратите пажњу на то како су позитивне емоције заразне међу људима

29  
Поделите пријатељски осмех са људима које видите данас

30  
Направите листу радости у свом животу (и наставите да је додајете)

