

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

NEDELJA



1  
Odloči se, da boš vsak dan v tem mesecu poiskal nekaj dobrega

2  
V pogovorih z drugimi govori pozitivne stvari

3  
Preoblikuj skrb in poskusi najti koristen način razmišljanja o njej

4  
Fotografiraj nekaj, kar ti prinaša veselje, in deli z drugimi

5  
Pomisli na 3 stvari, za katere si hvaležen, in jih zapiši

6  
Pojdi v naravo in občuti veselje, ki ga prinaša

7  
Počni nekaj zdravega, ob čemer se boš dobro počutil

8  
Najdi veselje v glasbi: poj, igray, pleši, poslušaj ali deli

9  
Vprašaj prijatelja, kaj ga je nedavno osrečilo

10  
Razveseli druge tako, da narediš nekaj prijaznega zanje

11  
Jej in resnično okusi dobro hrano, ki te osrečuje

12  
Napiši zahvalno pismo in se nekomu zahvali

13  
Deluj lahko. Dovolj si videti smešno stran

14  
Deli srečen spomin z nekom, ki ti veliko pomeni

15  
Kjer najmanj pričakuješ, poišči nekaj, za kar si hvaležen

16  
Govori z drugimi na topel in prijazen način

17  
Vzemi si čas in opazi stvari, ki se ti zdijo lepe

18  
Poišči nekaj dobrega v težki situaciji

19  
Pojdi ven in najdi radost v "biti aktiven"

20  
Ponovno odkrij in uživaj v zabavni dejavnosti iz otroštva

21  
Pošlji pozitivno sporočilo prijatelju, ki potrebuje spodbudo

22  
Oglej si nekaj smešnega in uživaj v občutku smeha

23  
Ustvari seznam navdušujočih pesmi, ki jih boš poslušal

24  
Spomni se najljubšega spomina, za katerega si hvaležen

25  
Pokaži svojo hvaležnost ljudem, ki pomagajo drugim

26  
Samo za zabavo si vzemi čas za nekaj igrivega

27  
Bodi prijazen do sebe. Naredi nekaj, kar ti prinaša veselje

28  
Opazi, kako nalezljiva so pozitivna čustva med ljudmi

29  
Deli prijazen nasmeh z ljudmi, ki jih danes vidiš

30  
Naredi seznam radosti v svojem življenju (in ga dopolnуй)

