

PAZARTESİ



SALI



ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

1
Ay boyunca her gün iyi olan şeyleri görmeye karar ver

2
Başkalarıyla konuşmalarında olumlu şeyler söyle

3
Bir endişene başka bir açıdan bak ve yardımcı olabilecek yeni bir yol bulmaya çalış

4
Seni keyiflendiren bir şeyin fotoğrafını çek ve paylaş

5
Minnettar olduğun üç şeyi düşün ve bunları yaz

6
Yeşil bir alana çık ve doğanın sunduğu neşeyi hisset

7
Kendini iyi hissettirecek sağlıklı bir şey yap

8
Bugün müzikle coş; çal, söyle, dans et, dinle, paylaş

9
Bir arkadaşına son günlerde onu neyin mutlu ettiğini sor

10
İncelikler yaparak başkalarının hayatına neşe kat

11
Seni iyi hissettiren ve gerçekten tadını çıkaracağın yemekler ye

12
Birine teşekkür etmek için bir şükran mektubu yaz

13
Bugün biraz gamsız olmayı dene. Olayların komik yanını görmeye çalış

14
Senin için önemli biriyle mutlu bir anını paylaş

15
En beklenmeyecek konuda minnettar olacak bir şey bulmaya çalış

16
İnsanlarla sıcak ve samimi bir şekilde konuş

17
Güzel bulduğun şeyleri fark etmek için zaman ayır

18
Zor bir duruma dair iyi olan bir şeyi bulmaya çalış

19
Dışarı çık ve aktif olmanın sevincini keşfet

20
Eğlenceli bir çocukluk etkinliğini yeniden keşfet ve tadını çıkar

21
Teşvik edilmeye ihtiyaç duyan birine olumlu bir mesaj gönder

22
Komik bir şey izle ve gülmenin nasıl hissettirdiğinin tadını çıkar

23
Canlandırıcı şarkılardan oluşan yeni bir çalma listesi oluştur ve dinle

24
Minnettar olduğun bir anıyı hatırla

25
Başkalarına yardım eden insanlara minnettarlığını göster

26
Sırf eğlence olsun diye bir şeyler yapmak üzere zaman ayır

27
Kendine karşı nazik ol. Seni neşelendirecek bir şey yap

28
Olumlu duyguların insanlar arasında nasıl bulaşıcı olduğuna dikkat et

29
Bugün karşılaştığın insanlara dostça gülümse

30
Hayatına neşe katan şeylerin bir listesini yap (ve listeye eklemeye devam et)

