

Juny Alegre 2024

DILLUNS



3 Replanteja alguna cosa que et preocupi i prova de trobar una manera de pensar-hi que resulti útil

10 Porta l'alegria als altres fent alguna cosa amable per a ells/elles

17 Pren-te un temps per observar coses que et semblen boniques

24 Porta al teu pensament un record preferit pel qual et sents agraït/da

DIMARTS



4 Fes una foto a alguna cosa que t'porti alegria i comparteix-la

11 Menja aliments saludables que et facin feliç i assaboreix-los bé

18 Mira el costat positiu d'alguna situació difícil

25 Mostra el teu agraïment a les persones que ajuden els altres

DIMECRES



5 Pensa en 3 coses per les quals et sents agraït i escriu-les

12 Escriu una carta d'agraïment a algú per alguna cosa que ha fet

19 Surt a l'exterior i experimenta l'alegria d'estar actiu/va

26 Cerca un temps per fer una activitat lúdica només pel plaer de fer-la

DIJOUS



6 Cerca un espai verd; vés-hi i sent l'alegria d'estar envoltat de natura

13 Adopta una actitud despreocupada. Mira el costat divertit de les coses

20 Redescobreix i gaudeix d'una activitat infantil divertida

27 Sigues amable amb tu mateix. Fes alguna cosa que et doni alegria

DIVENDRES



7 Fes alguna cosa saludable que et faci sentir bé

14 Comparteix un record feliç amb una persona important per tu

21 Envia una nota positiva a un amic que necessiti ànims

28 Observa com les emocions positives es contagien d'uns als altres

DISSABTE

1 Decideix observar les coses bones cada dia d'aquest mes

8 Troba alegria en la música: toca, canta, balla, escolta o comparteix

15 Cerca un motiu d'agraïment on menys ho esperes

22 Mira alguna cosa divertida i passa gust de riure

29 Comparteix un somriure amistós amb les persones amb què et trobis

DIUMENGE

2 Digues coses positives en les teves converses amb altres persones

9 Demana a un amic què l'ha fet feliç recentment

16 Parla amb els altres d'una manera càlida i amistosa

23 Crea una llista de reproducció amb cançons que, en escoltar-les, t'animin

30 Fes un llistat de les teves alegries vitals, i ves afegint-ne d'altres



ACTION FOR HAPPINESS

Més feliços · Més amables · Junts

