

# Freudiger Juni 2024

MONTAG



3 **Verwandle eine Sorge in eine Chance. Wie kann sie dir helfen?**

DIENSTAG



4 **Teile ein Foto mit anderen von etwas, das dir Freude bringt**

MITTWOCH



5 **Für welche drei Dinge bist du dankbar? Schreibe sie auf**

DONNERSTAG



6 **Geh ins Grüne und spüre deine Freude in der Natur**

FREITAG



7 **Tu etwas für deine Gesundheit und genieße es**

SAMSTAG

1 **Suche diesen Monat nach dem Guten, das jeder Tag bringt**

SONNTAG

2 **Sage positive Dinge in deinen Gesprächen mit anderen**

10 **Mache anderen eine Freude, indem du etwas Nettes für sie tust**

11 **Genieße bewusst ein gutes Essen, das dich glücklich macht**

12 **Schreibe jemandem einen Dankesbrief**

13 **Nimm das Leben heute leicht und sieh es von der lustigen Seite**

14 **Teile eine schöne Erinnerung mit einem dir wichtigen Menschen**

15 **Sieh gerade da, wo du es am wenigsten erwartest, nach dankenswerten Aspekten**

16 **Bring Wärme und Herzlichkeit in deine Gespräche mit anderen**

17 **Nimm dir Zeit für all die Schönheit um dich herum**

18 **Sieh das Gute in einer schwierigen Situation**

19 **Geh raus und freue dich an deiner Aktivität**

20 **Entdecke eine Kindheitsfreude neu**

21 **Schicke einem entmutigten Freund eine aufbauende Nachricht**

22 **Genieße es, über lustige Dinge zu lachen. Sieh dir zum Beispiel eine Komödie an**

23 **Stell dir eine Playlist mit aufmunternden Stücken zusammen**

24 **Denk an eine Lieblingserinnerung, für die du dankbar bist**

25 **Zeig Menschen, die anderen helfen, deine Anerkennung**

26 **Nimm dir Zeit für spielerischen Unfug, nur aus Spaß**

27 **Sei liebevoll zu dir. Mach dir selbst eine Freude**

28 **Denk dran, dass positive Gefühle ansteckend sind und sei ansteckend**

29 **Schenke allen, die dir heute begegnen, ein Lächeln**

30 **Schreib eine Liste aller Freuden in deinem Leben und ergänze sie**



ACTION FOR HAPPINESS

Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam

