

HÉTFŐ



3 Fogalmazd újra egy aggodalmadat, és próbáld meg hasznos módon gondolni rá!

KEDD



4 észíts fotót valamiről, ami örömet okoz, és oszd meg!

SZERDA



5 Gondolj három dologra, amiért hálás vagy, és írd le őket!

CSÜTÖRTÖK



6 enj ki a zöldbe, és érezd a természet örömét!

PÉNTEK



7 Tegyél valami egészségeset, amitől jól érzed magad!

SZOMBAT

1 Döntsd úgy, hogy minden nap keresed a jót ebben a hónapban!

VASÁRNAP

2 Mondj pozitív dolgokat a másokkal folytatott beszélgetéseidben!

10 Szerezz örömet másoknak azzal, hogy kedves dolgot teszel értük!

11 Egyél jó ételt, ami boldoggá tesz, és élvezd ki igazán!

12 Írj egy köszönő levelet valakinek!

13 Légy könnyed, nézd a dolgok a vicces oldalát!

14 Ossz meg egy boldog emléket valakivel, aki sokat jelent neked!

15 Keresd meg azt, amiért hálás lehetsz ott, ahol a legkevésbé számíthat rád!

16 Beszélj másokkal meleg és barátságos módon!

17 Szánj időt arra, hogy észrevedd a szép dolgokat!

18 Keress valami jót egy nehéz helyzetben!

19 Menj ki és találd meg az örömet a mozgásban!

20 Fedezz fel és élvezd újra egy szórakoztató gyermekkori tevékenységet!

21 Küldj egy pozitív üzenetet egy barátodnak, aki bátorításra szorul!

22 Nézz valami vicceset, és élvezd, milyen jó nevetni!

23 Készíts egy listát felemelő dalokból, amiket hallgathatsz!

24 Idézd fel egy kedvenc emlékedet, amiért hálás vagy!

25 Mutasd ki az elismerésedet azoknak, akik másoknak segítenek!

26 Szánj időt arra, hogy valami játékost tegyél, csak a móka kedvéért!

27 Légy kedves magadhoz. Tegyél valamit, ami örömet szerez!

28 Vedd észre, hogy a pozitív érzelmek mennyire ragályosak az emberek között!

29 Oszd meg barátságos mosolyodat azokkal, akikkel ma találkozol!

30 Készíts egy listát az életed örömeiről (és folyamatosan bővítsd azt)!

