

Giugno Gioioso 2024

LUNEDI'



3 Riconsidera una preoccupazione e trova un modo utile per pensarci

MARTEDI'



4 Scatta una foto di qualcosa che ti rende felice e condividila

MERCOLEDI'



5 Pensa a 3 cose per cui sei grato e trascrivile

GIOVEDI'



6 Esci e vai in mezzo alla natura; sperimenta la gioia che offre

VENERDI'



7 Fai qualcosa di salutare che ti faccia sentire bene

SABATO

1 Scegli di guardare al bello in ogni giorno del mese

DOMENICA

2 Di cose positive durante le conversazioni con gli altri

10

Porta gioia agli altri compiendo azioni gentili

11

Mangia e assapora del cibo che ti faccia sentire bene

12

Scrivi una lettera di gratitudine a qualcuno

13

Assumi un atteggiamento a cuor leggero. Scegli di vedere il lato divertente

14

Condividi un ricordo felice con qualcuno per te importante

15

Cerca qualcosa cui essere grato, dove meno te lo aspetti

16

Parla agli altri in modo dolce e gentile

17

Prenditi il tempo per notare le cose che trovi belle

18

Guarda al lato positivo anche nelle difficoltà

19

Esci e sperimenta la gioia dell'essere attivi

20

Riscopri un'attività divertente dell'infanzia

21

Invia una nota positiva ad un amico che necessita incoraggiamento

22

Guarda qualcosa di divertente e goditi le risate

23

Crea una playlist di canzoni ispiranti

24

Porta l'attenzione su un ricordo di gratitudine

25

Mostra apprezzamento verso le persone che aiutano gli altri

26

Crea tempo per fare qualcosa di divertente, solo per il gusto di farlo

27

Sii gentile con te stesso facendo qualcosa che ti doni gioia

28

Nota come le emozioni positive siano contagiose tra le persone

29

Condividi un sorriso con le persone che incontri

30

Crea una lista delle gioie nella tua vita (e tienila aggiornata)



ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti

