

PONIEDZIAŁEK



3 Przeformułuj zmartwienie i spróbuj znaleźć pomocny sposób myślenia o nim

WTOREK



4 Zrób zdjęcie czegoś, co przynosi Ci radość i podziel się nim

ŚRODA



5 Zrób zdjęcie czegoś, co przynosi Ci radość i podziel się nim

CZWARTEK



6 Wyjdź na zieloną przestrzeń i poczuj radość, którą przynosi natura

PIĄTEK



7 Zrób coś zdrowego, co sprawi, że poczujesz się dobrze

SOBOTA

1 Postanów, że każdego dnia w tym miesiącu będziesz szukać tego, co dobre

NIEDZIELA

2 Mów ludziom dobre rzeczy

9 Zapytaj przyjaciela, co go ostatnio ucieszyło

16 Rozmawiaj z innymi w ciepły i przyjazny sposób

23 Stwórz listę piosenek do posłuchania, które podnoszą Cię na duchu

30 Zrób listę wszelkich radości w swoim życiu (i ciągle ją uzupełniaj)

10 Spraw radość innym, robiąc dla nich coś miłego

11 Zjedz coś dobrego, co sprawi Ci radość i delektuj się tym

12 Napisz list wdzięczności, aby komuś podziękować

13 Podejdź do życia z beztroską. Postaraj się dostrzec zabawne strony

14 Podziel się radosnym wspomnieniem z kimś, kto wiele dla Ciebie znaczy

15 Znajdź coś, za co możesz być wdzięczny tam, gdzie najmniej się tego spodziewasz

17 Znajdź czas na zauważenie tego, co dla Ciebie piękne

18 Poszukaj czegoś dobrego w trudnej sytuacji

19 Wyjdź na zewnątrz i czerp radość z bycia aktywnym

20 Odkryj na nowo zabawę z dzieciństwa i ciesz się nią

21 Wyślij pozytywną wiadomość do przyjaciela, który potrzebuje wsparcia

22 Obejrzyj coś zabawnego i poczuj radość ze swojego śmiechu

24 Przywołaj w myślach ulubione wspomnienie, które napełnia Cię wdzięcznością

25 Okaż swoje uznanie ludziom, którzy pomagają innym

26 Znajdź czas na zrobienie czegoś radosnego, tak dla przyjemności

27 Bądź dla siebie miły. Zrób coś, co sprawi Ci radość

28 Zauważ, jak bardzo pozytywne emocje mogą być zaraźliwe

29 Podziel się przyjaznym uśmiechem z ludźmi, których dziś spotkasz

