

LUNI



3 Abordați în mod diferit o îngrijorare și încercați să vă gândiți la ea într-un mod care vă ajută

MARȚI



4 Fotografați ceva ce vă aduce bucurie și împărtășiți fotografia

MIERCURI



5 Gândiți-vă la 3 lucruri pentru care sunteți recunoscători și notați-le

JOI



6 Mergeți într-un spațiu verde și simțiți bucuria pe care v-o aduce natura

VINERI



7 Faceți ceva sănătos ce vă aduce starea de bine

SÂMBĂȚĂ

1 Decideți să remarcați ceea ce este bun în fiecare zi a acestei luni

DUMINICĂ

2 Spuneți lucruri pozitive în conversațiile pe care le aveți cu cei din preajmă

10 Oferiți bucurie celor din preajmă făcând ceva amabil pentru ei

11 Măncați alimente de calitate care vă fac fericiți și savurați-le cu adevărat

12 Scrieți o scrisoare de recunoștință pentru a mulțumi cuiva

13 Alegeți un abordare ușoară. Alegeți să vedeți partea amuzantă.

14 Împărtășiți o amintire fericită cu cineva care înseamnă mult pentru voi

15 Căutați ceva pentru care să fiți recunoscători într-un loc unde vă așteptați cel mai puțin

16 Vorbiți cu cei din preajmă într-un mod cald și prietenos

17 Acordați-vă timp pentru a observa lucrurile frumoase care vă înconjoară

18 Cautăți ceva bun într-o situație dificilă

19 Leșiți în aer liber și simțiți bucuria de a fi activi

20 Redescoperiți și bucurați-vă de o activitate distractivă din copilărie

21 Trimiteți o notă pozitivă unui prieten care are nevoie de încurajare

22 Priviți ceva amuzant și bucurați-vă de sentimentul pe care vi-l oferă râsul

23 Creați un lista de cântece care vă îmbunătățesc starea de bine

24 Rememorați o amintire preferată și fiți recunoscători pentru ea

25 Aratăți-vă aprecierea față de oamenii care îi ajută pe alții

26 Faceți-vă timp pentru o activitate ludică numai pentru a vă distra

27 Fiți amabili cu voi. Faceți ceva care vă aduce bucurie.

28 Observați cum emoțiile pozitive sunt contagioase

29 Împărtășiți un zâmbet prietenos cu oamenii pe care îi întâlniți astăzi

30 Faceți o listă cu bucuriile din viața voastră (adăugați în mod continuu)

