

ПОНЕДЕЛЬНИК



3
Посмотри иначе на то, что тебя беспокоит. Поищи точку зрения, которая будет полезной

ВТОРНИК



4
Сфотографируй то, что тебя радует, и поделись фотографией с другими

СРЕДА



5
Выбери три вещи, за которые ты чувствуешь благодарность, и запиши их

ЧЕТВЕРГ



6
Выберись на природу и ощути радость, которую она даёт

ПЯТНИЦА



7
Сделай что-то полезное для здоровья, от чего тебе становится хорошо

СУББОТА

1
Ищи хорошее в каждом дне этого месяца

ВОСКРЕСЕНЬЕ

2
Беседуя с другими, говори позитивное

10
Порадуй других, сделав для них что-нибудь доброе

11
Поешь полезную еду, от которой тебе хорошо, и действительно насладись ею

12
Напиши благодарственное письмо, чтобы сказать кому-то добрые слова

13
Попробуй не воспринимать всё слишком серьёзно. У многого есть и смешная сторона

14
Поделись радостным воспоминанием с важным для тебя человеком

15
Поищи, за что поблагодарить судьбу, там, где ты меньше всего ожидаешь это найти

16
Говори с другими тёплым и дружелюбным тоном

17
Остановись и посмотри на то, что находишь прекрасным

18
Поищи что-нибудь хорошее в трудной ситуации

19
Выберись на воздух и порадуйся физической активности

20
Открой для себя заново весёлое занятие из детства – и насладись им

21
Отправь позитивное сообщение тому из друзей, кого нужно подбодрить

22
Посмотри что-нибудь забавное и насладись тем, что ты чувствуешь, когда смеёшься

23
Составь для слушания подборку ободряющих песен

24
Оживи в памяти любимое воспоминание, вызывающее благодарность

25
Покажи свою признательность тем, кто помогает другим

26
Удели время, чтобы поиграть во что-нибудь или с кем-нибудь

27
Будь добрее к себе. Сделай что-то, что тебя порадует

28
Заметь, как положительные эмоции передаются от человека к человеку

29
Поделись с людьми, которых ты встретишь сегодня, доброй улыбкой

30
Составь список радостных моментов в твоей жизни (и продолжай его увеличивать)

