

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)

