

Radosný jún 2024

PONDELOK



3 Preformulujte si starosti a pokúste sa nájsť užitočný spôsob, ako o nich premýšľať

UTOROK



4 Vyfotťe niečo, čo vám prináša radosť a podelte sa o to s blízkymi

STREDA



5 Premýšľajte o 3 veciach, za ktoré ste vďační, a zapíšte si ich

ŠTVRTOK



6 Chodte von do prírody a vnímajte radosť, ktorú vám prináša

PIATOK



7 Robte niečo zdravé, čo vám robí dobre

SOBOTA

1 Rozhodnite sa, že tento mesiac budete každý deň hľadať to dobré

NEDEĽA

2 V rozhovoroch s ostatnými hovorte pekné veci

10 Urobte radosť druhým tak, že pre nich urobíte niečo milé

11 Jedzte dobré jedlo, ktoré máte radi a naozaj si ho vychutnajte

12 Pošlite niekomu ďakovný list a napíšte, za čo ste vďační

13 Zvoľte si nadhľad. Rozhodnite sa vidieť humornú stránku vecí

14 Podelte sa o šťastnú spomienku s niekým, kto pre vás mnoho znamená

15 Hľadajte niečo, za čo môžete byť vďační, tam, kde to najmenej čakáte

16 Hovorte s ostatnými srdečne a priateľsky

17 Urobte si čas a všimajte si veci, ktoré vám pripadajú krásne

18 Hľadajte niečo dobré v náročnej situácii

19 Chodte von a nájdite radosť z toho, že ste aktívni

20 Znovu objavte a užite si zábavnú činnosť z detstva

21 Pošlite pozitívny odkaz blízkemu, ktorý potrebuje povzbudiť

22 Pozrite si niečo zábavné a užite si smiech

23 Vytvorte si zoznam pesničiek, ktoré vás povzbudia

24 Pripomeňte si obľúbenú spomienku, za ktorú cítite vďačnosť

25 Prejavte uznanie ľuďom, ktorí pomáhajú druhým

26 Urobte si čas na niečo hravé, len tak pre radosť

27 Budte k sebe láskaví. Urobte niečo, čo vám prináša radosť

28 Všimnite si, aké sú pozitívne emócie medzi ľuďmi nákazlivé

29 Podelte sa o priateľský úsmev s ľuďmi, ktorých dnes stretnete

30 Urobte si zoznam radosť vo svojom živote (a neustále ho dopĺňajte)



ACTION FOR HAPPINESS

Šťastnejší · Láskavejší · Spolu

