

Radostni junij 2024

PONEDELJEK



3 Preoblikuj skrb in poskusi najti koristen način razmišljanja o njej

TOREK



4 Fotografiraj nekaj, kar te razveseljuje, in to deli z drugimi

SREDA



5 Pomisli na tri stvari, za katere si hvaležen, in jih zapiši

ČETRTEK



6 Pojdi ven na zeleno površino in začuti veselje, ki ga prinaša narava

PETEK



7 Počni nekaj zdravega, ob čemer se boš počutil dobro

SOBOTA

1 Odloči se, da boš v tem mesecu vsak dan iskal, kar je dobrega

NEDELJA

2 V pogovorih z drugimi deli pozitivne stvari

10 Razveseli druge tako, da zanje narediš nekaj prijaznega

11 Jej dobro hrano, ki te osrečuje, in jo zares uživaj

12 Napiši pismo hvaležnosti in se nekemu zahvali

13 Pristopi lahkotno. Odloči se izbrati smešno stran.

14 Deli srečen spomin z nekom, ki ti veliko pomeni

15 Poišči nekaj, za kar bi bil hvaležen, kjer to najmanj pričakuješ

16 Z drugim se pogovarjaj na topel in prijazen način

17 Vzemi si čas in opazuj stvari, ki se ti zdijo lepe

18 V težki situaciji poišči nekaj dobrega

19 Pojdi ven in poišči veselje v tem, da si aktiven

20 Ponovno odkrij in uživaj v zabavni dejavnosti iz otroštva

21 Pošlji pozitivno sporočilo prijatelju, ki potrebuje spodbudo

22 Oglej si nekaj smešnega in uživaj v občutku smeha

23 Ustvari seznam predvajanja spodbudnih pesmi, ki jih boš poslušal

24 Spomni se najljubšega spomina, za katerega si hvaležen

25 Pokaži hvaležnost ljudem, ki pomagajo drugim

26 Vzemi si čas za nekaj igrivega, samo za zabavo

27 Bodi prijazen do sebe. Naredi nekaj, kar ti prinaša veselje

28 Opazuj, kako so pozitivna čustva nalezljiva med ljudmi

29 Deli prijazen nasmeh z ljudmi, ki jih danes vidiš

30 Naredi seznam radosti v svojem življenju (in ga sproti dopolnjudi)



ACTION FOR HAPPINESS

Srečnejši · Prijaznejši · Skupaj

