

Junio Alegre de 2024

LUNES



3 Replantea algo que te preocupe, y trata de encontrar una manera de pensar en ello que sea útil

10 Alegra a los demás haciendo algo amable por ellos

17 Dedicar tiempo a fijarte en las cosas que te parecen bellas

24 Trae a la mente un recuerdo favorito por el que te sientas agradecido/a

MARTES



4 Haz una foto de algo que te aporte alegría y compártela

11 Come una buena comida, que te haga feliz, y savoréala de verdad

18 Busca algo bueno en una situación difícil

25 Muestra tu agradecimiento a las personas que ayudan a los demás

MIÉRCOLES



5 Piensa en 3 cosas por las que estás agradecido/a y escríbelas

12 Escribe una carta de agradecimiento para dar las gracias a alguien

19 Sal a la calle y encuentra la alegría de estar activo/a

26 Saca tiempo para hacer algo lúdico, solo por el placer de hacerlo

JUEVES



6 Sal a un espacio verde y siente la alegría que aporta la naturaleza

13 Mira las cosas de manera desenfadada. Elige ver el lado divertido de las cosas

20 Redescubre y disfruta de una actividad divertida de la infancia

27 Sé amable Contigo mismo/a. Haz algo que te aporte alegría

VIERNES



7 Haz algo saludable que te haga sentir bien

14 Comparte un recuerdo feliz con alguien que significa mucho para ti

21 Envía una nota positiva a un amigo/a que necesite ánimos

28 Observa cómo las emociones positivas se contagian entre las personas

SÁBADO

1 Decide fijarte en lo bueno, todos los días de este mes

8 Encuentra la alegría en la música: canta, toca, baila, escucha o comparte

15 Busca algo por lo que estar agradecido/a, donde menos lo esperas

22 Mira algo divertido y disfruta de cómo te sientes al reír

29 Comparte una sonrisa amistosa con las personas que veas hoy

DOMINGO

2 Di cosas positivas en tus conversaciones con los demás

9 Pregúntale a un/a amigo/a qué le ha hecho feliz recientemente

16 Habla con los demás de forma cálida y amistosa

23 Crea una lista de reproducción de canciones que al escucharlas levanten el ánimo

30 Haz una lista de las alegrías de tu vida. Y continúa añadiendo más



ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos

