

PAZARTESİ



3 Bir endişene başka bir açıdan bak ve yardımcı olabilecek yeni bir yol bulmaya çalış

SALI



4 Seni keyiflendiren bir şeyin fotoğrafını çek ve paylaş

ÇARŞAMBA



5 Minnettar olduğun üç şeyi düşün ve bunları yaz

PERŞEMBE



6 Yeşil bir alana çık ve doğanın sunduğu neşeyi hisset

CUMA



7 Kendini iyi hissettirecek sağlıklı bir şey yap

CUMARTESİ

1 Ay boyunca her gün iyi olan şeyleri görmeye karar ver

PAZAR

2 Başkalarıyla konuşmalarında olumlu şeyler söyle

10 İncelikler yaparak başkalarının hayatına neşe kat

11 Seni iyi hissettiren ve gerçekten tadını çıkaracağın yemekler ye

12 Birine teşekkür etmek için bir şükran mektubu yaz

13 Bugün biraz gamsız olmayı dene. Olayların komik yanını görmeye çalış

14 Senin için önemli biriyle mutlu bir anını paylaş

15 En beklenmeyecek konuda minnettar olacak bir şey bulmaya çalış

16 İnsanlarla sıcak ve samimi bir şekilde konuş

17 Güzel bulduğun şeyleri fark etmek için zaman ayır

18 Zor bir duruma iyi tarafından bakmaya çalış

19 Dışarı çık ve aktif olmanın sevincini keşfet

20 Eğlenceli bir çocukluk etkinliğini yeniden keşfet ve tadını çıkar

21 Teşvik edilmeye ihtiyaç duyan birine olumlu bir mesaj gönder

22 Komik bir şey izle ve gülmenin nasıl hissettirdiğinin tadını çıkar

23 Canlandırıcı şarkılardan oluşan yeni bir çalma listesi oluştur ve dinle

24 Minnettar olduğun bir anıyı hatırla

25 Başkalarına yardım eden insanlara minnettarlığını göster

26 Sırf eğlence olsun diye bir şeyler yapmak üzere zaman ayır

27 Kendine karşı nazik ol. Seni neşelendirecek bir şey yap

28 Olumlu duyguların insanlar arasında nasıl bulaşıcı olduğuna dikkat et

29 Bugün karşılaştığın insanlara dostça gülümse

30 Hayatına neşe katan şeylerin bir listesini yap (ve listeye eklemeye devam et)

