

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



3 Переосмисліть проблему і спробуйте знайти корисний спосіб подумати про неї

4 Сфотографуйте щось, що приносить вам радість, і поділіться цим

5 Подумайте про 3 речі, за які ви вдячні, і запишіть їх

6 Вийдіть у зелений простір і відчуйте радість, яку приносить природа

7 Зробіть щось корисне для здоров'я, що приносить вам задоволення

1 Вирішіть шукати щось хороше кожного дня в цьому місяці

2 Говоріть позитивні речі у розмовах з іншими

10 Принесіть радість іншим, зробивши щось добре для них

11 їжте хорошу їжу, яка робить вас щасливими, і дійсно насолоджуйтеся нею

12 Напишіть лист-подяку, щоб подякувати комусь

13 Ставтеся до всього безтурботно. Подивіться на речі з іншого боку

14 Поділіться щасливим спогадом з кимось, хто багато для вас значить

15 Шукайте те, за що можна бути вдячним там, де ви найменше цього очікуєте

16 Говоріть з іншими в теплій і дружній манері

17 Знайдіть час, щоб помітити речі, які ви вважаєте прекрасними

18 Шукайте щось хороше у складній ситуації

19 Вийдіть на вулицю і знайдіть радість від активності

20 Відкрийте заново і насолоджуйтеся веселою дитячою активністю

21 Надішліть позитивну записку другові, який потребує підбадьорення

22 Подивіться щось смішне і насолоджуйтеся тим, що ви відчуваєте, коли смієтеся

23 Створіть плейлист підбадьорливих пісень

24 Згадайте улюблений спогад, за який ви вдячні

25 Подякуйте людям, які допомагають іншим

26 Знайдіть час, щоб зробити щось грайливе, просто для задоволення

27 Будьте добрими до себе. Робіть те, що приносить вам радість

28 Помітьте, що позитивні емоції є "заразними" між людьми

29 Діліться доброзичливою посмішкою з людьми, яких ви бачите сьогодні

30 Складіть список радощів у вашому житті (і продовжуйте його доповнювати)

